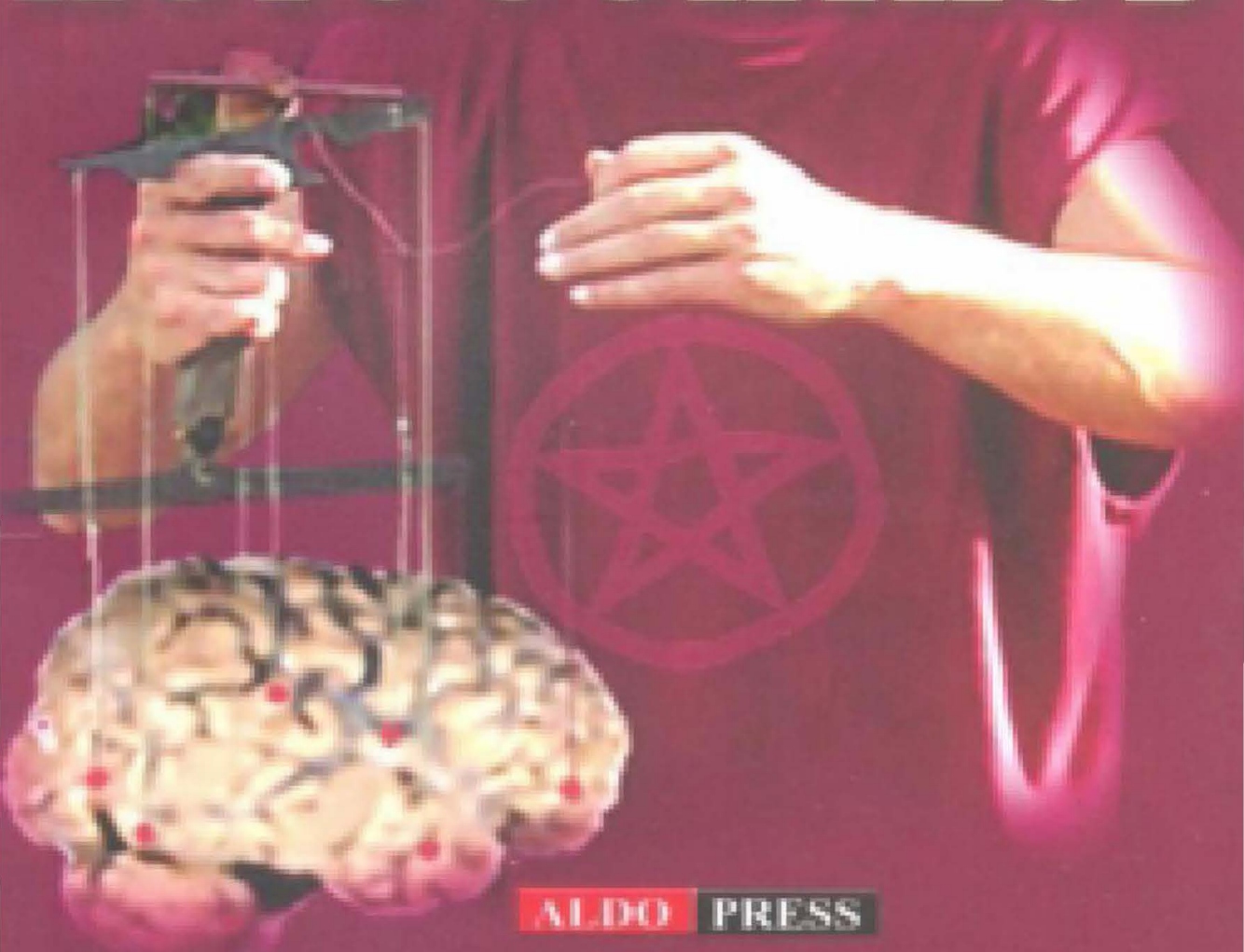
Dan Seracu

INIȚIERE ÎN AUTOCONTROL



ALDO PRESS

DAN SERACU

Editor Aldo Press, Bucureşti

© by Aldo Press, 2009
© by Orlandea Mirela

Toate drepturile pentru această versiune aparţin Aldo Press

Informaţii, comenzi ramburs, comenzi
pentru editare şi tipărire de cărţi şi broşuri
OP 76, CP 161, Bucureşti, 062590
Tel./Fax 4341750;
Email aldopress@rdsmail.ro
www.aldopress.ro

Descrierea CIP a Bibliotecii Naţionale a României

SERACU, DAN I.

Iniţiere în autocontrol / Dan Seracu. - Bucureşti : Aldo Press, 2009

ISBN 978-973-7945-69-3

159.923.2

DAN SERACU

INIȚIERE ÎN AUTOCONTROL

şi nu numai...

Dedic această lucrare tuturor celor care încă își caută Calea, dar și celor care și-au găsit-o.

O dedic, de asemenea, copiilor mei, Dănuț, Alina, Doris, precum și soției Mirela.

Înaintea mea
Cărarea,
kilometru după kilometru,
secole după secole
se întinde albă...
iar drumul,
în pantă imperceptibilă,
urcă mereu...

(Jiddu Krishnamurti,
„Cărarea")

Introducere

Există patru mari tipuri de unde cerebrale, care se pare că au legătură cu nivelele subconştientului:

– *Undele BETA* - sau nivelul mental conştient, al căror domeniu se întinde în gama de frecvenţe cuprinse între (cca.) 21 şi 14 cicluri pe secundă.

– *Undele ALFA* - cu gama de frecvenţe cuprinse între 14 şi 7 cicluri pe secundă. Este starea semiconştientă, starea de vis creativă, cu percepţia extrasenzorială (**ESP**) a luminii, reînnoirea energiei celulare şi primul nivel al sugestiei pentru mintea subconştientă.

– *Undele TETA* - cu frecvenţele cuprinse între 7 şi 4 cicluri pe secundă, reprezentând starea de somn, stările mai profunde de ESP, nivelul de la care încep fenomenele de psihokinezie

(PK), chirurgie şi stomatologie fără dureri şi nivele foarte profunde pentru sugestie.

– *Undele DELTA* - au frecvenţele cuprinse între 4 şi 1/2 cicluri pe secundă. Reprezintă somnul profund. În DELTA acţionează toate talentele ESP şi PK, este nivelul amintirii integrale şi al sugestiei totale, nivelul non-rezistenţei.

Prin toate tehnicile ce urmează să ţi le prezint (provenite ca surse principale din tehnicile Meditation Group for the New Age, Mind Control, folosirea cristalului de cuarţ şi Qi gong-ul) vei încerca să înveţi să îţi activezi zona undelor Alfa, apoi Teta şi (poate) chiar Delta în scopuri benefice. În continuare voi folosi termenul de **„intrare în Alfa"** pentru „activarea" zonelor Alfa şi Teta.

Capitolele din lucrarea prezentă notate cu cifre întregi (1. 2,...) reprezintă cele legate direct de Autocontrol. Cele cu subdiviziuni (3.1; 4.1;...) sunt cele legate de folosirea altor tehnici complementare, de intrare în Alfa.

Îţi recomand ca atunci când iei lucrarea aceasta pentru prima oară în mână, să o citeşti de la un capăt la celălalt ca pe un roman ştiinţifico-fantastic. Lasă apoi o săptămână-două să se cristalizeze în minte cele citite, apoi reia doar paragraful 12 (fără subcapitolele următoare 12.1 şi celelalte). După încă o săptămână, începe cu primul paragraf. După ce ţi l-ai însuşit în măsura în care să poţi folosi cele scrise acolo, treci la al doilea. În paralel cu primul paragraf, poţi studia şi aplica cele citite subcapitolele 1.1 şi 1.2. Nu trece însă la următorul capitol (2) până nu ţi l-ai însuşit perfect pe primul. Continuă în acest mod, treptat, trecând de la un paragraf la altul. Dacă la un moment dat ţi se pare că nu poţi merge mai departe, opreşte-te. Probabil pentru etapa aceea de pregătire (psihică şi fizică) atât poţi realiza. După o perioadă de timp (în care nu trebuie să abandonezi cele învăţate), mai încearcă o dată să avansezi. Dacă rezultatul este tot un eşec, renunţă şi utilizează cele însuşite până aici.

Încă o observaţie: metoda aceasta este foarte versatilă; vei vedea că, practicând-o, o vei modifica de la o zi la alta. Asta deoarece un rezultat bun astăzi este punctul de plecare pentru mâine.

Şi încă o observaţie: faţă de alte tehnici de meditaţie, cum ar fi practicarea exerciţiilor yoga fără învăţător, ori cu un guru necorespunzător, aici nu există pericolul accidentelor.

1. Cum să meditǎm

În cele ce urmează vreau să te învăţ să meditezi. Dacă vei învăţa aceasta, vei ajunge în situaţia în care îţi vei putea elibera forţele imaginaţiei pentru a rezolva o serie de probleme. Însă momentan să ne ocupăm doar cu meditaţia.

Deoarece vei învăţa fără un ghid experimentat, voi folosi o metodă ceva mai lentă şi puţin modificată faţă de cea folosită la cursurile de Mind Control. Nu-ţi va fi greu!

Dacă înveţi doar să meditezi, după care vei întrerupe, chiar şi atunci vei putea deja rezolva anumite probleme. În timpul meditaţiei „se întâmplă ceva frumos", iar frumuseţea întâlnită acolo are un efect calmant. Cu cât meditezi mai mult, cu atât ajungi la nivele mai profunde în tine însuţi, cu atât simţi mai puternic un fel de pace sufletească interioară, atât de solidă încât nu poate fi distrusă de nimic în viaţă.

Toate acestea vor fi utilizate benefic şi de corpul tău. Pentru început vei observa doar că în timpul meditaţiei dispare orice sentiment de angoasă sau de supărare. Una din frumuseţile meditaţiei pe nivelul Alfa este aceea că acolo nu poţi să duci cu tine sub nicio formă sentimentul supărării sau al regretului. Dacă cumva apar asemenea sentimente, în acel moment pur şi simplu ieşi din nivelul de meditaţie în care te aflai. Cu timpul, pe măsură ce îţi dezvolţi tehnica meditaţiei, asemenea sentimente (să le numim) „malefice" se vor îndepărta de tine pe o perioadă tot mai lungă, iar într-o zi vor dispărea complet. Aceasta nu înseamnă altceva decât că asemenea gânduri şi sentimente care ne îmbolnăvesc corpul au fost neutralizate complet. Corpul nostru a fost proiectat să fie sănătos. Are mecanismele sale proprii de autotratare,

încorporate din start. Aceste mecanisme sunt blocate de un mental, care nu şi-a însuşit autocontrolul. Intrarea în starea Alfa reprezintă primul pas; cu ajutorul lui poţi ajunge departe în eliberarea forţelor curative ale corpului şi îi poţi reda energiile împrăştiate pentru eliberarea tensiunilor avute![1]

În cele ce urmează îţi voi descrie ce ai de făcut pentru a ajunge pe nivelul tău de meditaţie în Alfa:

Dimineaţa la trezire, în caz de nevoie, mergi până afară, iar apoi revino în pat! Pune ceasul deşteptător să sune din nou peste 15 minute, asta dacă cumva ai adormi în timpul exerciţiului. Închide ochii şi orientează privirea într-un unghi de cca 20 de grade[2]. Motivele încă nu sunt clarificate, dar starea Alfa începe să apară doar în aceste condiţii.

Acum numără încet, la un interval de cca 2 secunde, de la 100 la 1! În acest timp fii atent la numărătoare, şi vei ajunge astfel în Alfa din prima încercare.

Senzaţia simţită la intrarea în Alfa este relatată în mod diferit de fiecare, relatări care variază între „A fost minunat" şi „N-am simţit nimic". Diferenţa rezidă nu atât în ce au simţit, ci mai degrabă în cât de familiară le-a fost senzaţia psihică. Toţi o cunosc mai mult sau mai puţin. Cauza este că dimineaţa, la trezire, suntem deseori în această stare pentru o anumită perioadă de timp. Calea de la Teta (de la nivelul somnului) la Beta (la nivelul trezirii complete) trece prin Alfa, iar dimineaţa devreme rămânem deseori câtva timp pe acest nivel.

Dacă în timpul primului exerciţiu nu s-a întâmplat nimic, asta nu înseamnă altceva decât că anterior ai fost deja de mai multe ori în Alfa. Pur şi simplu relaxează-te, nu te întreba nimic, continuă-ţi exerciţiul!

Cu toate că, folosind o anumită concentrare psihică, vei ajunge în starea Alfa din prima încercare, totuşi ai nevoie de

1. În capitolele următoare ne vom întâlni cu asemenea cazuri (n.a.).
2. Aceasta echivalează cu unghiul în care este privit din poziţie şezândă, de la distanţa de 3 metri, un obiect aflat la înălţimea de 2 metri (n.a.).

7 săptămâni de exerciţii pentru a putea ajunge pe nivele mai profunde Alfa, iar apoi chiar Teta. Foloseşte numărătoarea de la 100 la 1 zece dimineţi consecutive. În continuare, în următoarele zece numără de la 50, apoi de la 25, de la 10, iar la sfârşit de la 5 la 1, tot câte 10 dimineţi.

Încă de la prima încercare foloseşte întotdeauna aceeaşi metodă şi pentru a ieşi din Alfa ! Astfel te poţi apăra mai bine împotriva ieşirii spontane, involuntare din această stare.

Personal, folosesc umătoarea metodă spunându-mi: - **„Mă învelesc într-un con de lumină protectoare. Număr încet de la unu la cinci, sunt complet treaz, mă simt mult mai bine decât înainte şi sunt odihnit ca după 1-2 ore de somn". Unu, doi - mă pregătesc să-mi deschid ochii -, trei, patru - deschid ochii -, cinci - am ochii deschişi, sunt complet treaz, mă simt mai bine şi mai odihnit decât înainte."**

Deci, vei exersa două căi: prima de intrare în Alfa, iar a doua, de revenire. Dacă vei modifica aceste procedee, atunci versiunea nouă va trebui să o înveţi în acelaşi fel ca pe prima, iar asta ar reprezenta o muncă inutilă.

Dacă ai învăţat deja cum să intri dimineaţa în starea Alfa prin numărătoare de la 5 la 1, atunci poţi exersa aceasta şi în alte momente ale zilei. Tot ce îţi trebuie sunt 10-15 minute libere. Dar, ajungând din Beta în Alfa, ai nevoie de un mic exerciţiu suplimentar.

Aşază-te pe scaun sau un fotoliu comod, astfel încât ambele tălpi să stea pe pământ. Pune-ţi mâinile lejer în poală, cu palmele în sus, stânga (cea care recepţionează energiile superioare) deasupra dreptei (care emite, astfel evitându-se o pierdere necontrolată a energiei primite). Dacă îţi este mai comod, poţi să-ţi încrucişezi picioarele, adică să stai turceşte. Ţine-ţi capul drept, nu-l lăsa să atârne ! Acum concentrează-ţi atenţia asupra corpului şi relaxează-l în mod conştient. Începe

cu piciorul stâng, apoi cu dreptul, şi continuă astfel până ajungi la gât, la faţă, la ochi, iar în final în creştetul capului. Chiar de la prima încercare vei fi surprins cât de contractat îţi putea fi corpul!

Priveşte acum un punct aflat la cca 45 grade deasupra orizontalei, pe tavan sau pe peretele din faţa ta. Uită-te continuu la acesta până îţi simţi pleoapele îngreunate, moment în care le laşi să se închidă. Numără încet de la 50 la 1. Fă acest exerciţiu timp de zece zile, apoi alte zece de la 10 la 1, iar apoi de la 5 la 1. Deoarece acest exerciţiu nu mai este condiţionat de momentul dimineţii ca cel precedent, este bine dacă îl poţi face de două-trei ori pe zi, timp de cca 15 minute de fiecare dată. Bine, şi ce este dacă ai ajuns pe nivelul tău de meditaţie? La ce să te gândeşti atunci?

Odată intrat în Alfa, îţi recomand să foloseşti din prima zi câteva propoziţii - mantre - care să îţi asigure protecţia şi ajutorul de Sus (de altfel vom mai reveni asupra lor pe parcursul lucrării).Rosteşte: **„Invoc Lumina lui Hristos, sunt o cale curată şi perfectă, Lumina îmi este călăuză."** continuă apoi cu următoarea frază de ajutor: **„Am tot ce îmi trebuie ca să fac tot ce vreau şi am tot ce vreau ca să fac tot ce trebuie"**, după care urmează cea de protecţie: **„Nicio influenţă negativă şi niciun gând negativ nu poate pătrunde pe niciun nivel al conştientului sau inconştientului meu"**; apoi spune: **„Zi de zi mă simt tot mai bine din toate punctele de vedere"** şi încheie cu: **„Tot ce realizez, tot ce creez, se face sub îndrumarea şi prin voinţa lui Dumnezeu"**. Prin această ultimă mantră îţi asiguri protecţia Supremă, ca nu cumva să greşeşti fără să vrei.

În meditaţie, există patru forme de bază:

1 - *Meditaţia reflexivă*, când reflectezi asupra unei noţiuni ca IUBIRE, FERICIRE, A FACE BINE, etc., ori asupra unor antagonice cum ar fi perechea IUBIRE - URĂ.

2 - *Meditaţia contemplativă*, când vizualizezi un obiect sau fiinţă şi îl observi din toate punctele de vedere.

3. - *Meditaţia de recepţie*, când recepţionezi emisiile altora (nu neapărat pământeni).

4 - *Meditaţia de emisie*, când tu eşti cel care emiţi, folosindu-ţi energiile mentale.

Din primul moment în care ai ajuns în Alfa, vei exersa meditaţia contemplativă, vizualizarea, adică realizarea mentală a unei imagini. Aceasta are o importanţă primordială deoarece, cu cât poţi vizualiza mai bine şi cu cât poţi realiza mai amănunţit imaginile mentale, cu atât poţi conta pe efecte mai puternice în Alfa. (Ulterior, când vei mai avansa, poţi încerca şi celelalte două forme superioare de meditaţie).

Odată intrat în Alfa, din prima zi, în scopul vizualizării, trebuie să-ţi creezi un instrument util, un ecran mental. Acesta trebuie să fie asemănător ecranului de cinematograf, un spaţiu dreptunghiular în faţa ta, dar care să nu ocupe tot câmpul vizual ! Nu îl imagina imediat în spatele pleoapelor, ci la cca 2 metri în faţa ta. Indiferent la ce te concentrezi, totdeauna vei proiecta ceea ce gândeşti pe acest ecran. Mai târziu îl vei folosi şi în alte scopuri.

Dacă deja ţi-ai creat ecranul mental, atunci proiectează pe el un obiect cunoscut, uzual, cum ar fi un măr sau o pară. De fiecare dată când cobori pe nivelul tău, să rămâi la un singur obiect; data viitoare îţi poţi alege şi un altul dacă doreşti. Concentrează-te ca imaginea să fie cât mai clară, mai reală, tridimensională, colorată natural, detaliată. Nu te gândi la nimic altceva ! Savurează-ţi fructul, admiră-l, miroase-l, gustă-l !

Cu altă ocazie încearcă să proiectezi o floare, un boboc, dezvoltarea bobocului până la deschiderea maximă a florii, dar nu trece şi în faza de declin a acesteia.

Creierul nostru se spune că este ca un măgar beat: se

împiedică de orice obiect din cale într-un mod imprevizibil. Vei fi surprins cât de puţin putem comanda creierului propriu, cu toate că, din când în când, putem efectua o muncă minunată cu el. Altădată însă ne atacă mişeleşte, pe la spate, provocând dureri de cap, făcându-ne K.O. sau servindu-ne chiar ulcere. Creierul are o forţă prea mare, mult prea mare pentru a putea fi lăsat fără control. Dacă vom învăţa să-i coordonăm activitatea, atunci este capabil să efectueze lucruri surprinzătoare în folosul nostru, după cum vei vedea mai târziu.

Până atunci însă trebuie să efectuăm în mod stoic aceste exerciţii simple. Antrenează-ţi creierul să ajungă fără probleme în Alfa şi concentrează-te asupra realizării unor imagini cât mai reale. La început mai apar din când în când gânduri străine în imagine, fii tolerant cu ele! Imaginează-ţi că le împingi încet cu mâna stângă spre dreapta (cu ecran cu tot), până ies din imagine. Vei observa că imediat îţi va apărea în locul ecranului translat unul nou cu imaginea pe care lucrai. Dacă eşti nervos, stresat, vei ieşi imediat din Alfa.

Astfel vei învăţa meditaţia în forma practicată de foarte mulţi în lume. Chiar dacă vei face doar atât şi nimic mai mult, vei cunoaşte deja ceea ce William Wordsworth a denumit „liniştea fericită a sufletului". Mai mult, dincolo de aceasta vei cunoaşte şi o pace internă de durată. Va fi o experienţă excitantă să ajungi pe nivele mai profunde ale sufletului; cu timpul aceste drumuri vor fi tot mai naturale şi de la sine înţelese, iar nuanţa de aventură va dispărea. Mulţi părăsesc meditaţia în momentul acesta. Ei uită că nu participă la o „excursie" de unul singur, ci că este primul pas al (poate) celei mai importante călătorii din viaţa lor.

1.1. Pregătirea cristalului de cuarţ

În cazul în care dispui de un cristal de cuarţ (de preferinţă natural, dar nu-l refuza nici pe cel artificial cu condiţia să nu fie prea mare), în răstimpul celor cca 50 de zile în care înveţi intrarea în Alfa, ai timp destul să-l pregăteşti pentru a-l folosi.

Pentru început trebuie să ţii minte că un cristal care **este al tău**, nu trebuie să mai fie atins de nimeni altcineva. De aceea, după ce l-ai primit (procurat, cumpărat etc.) lasă-l cca o saptămână la dispoziţia tuturor, ca să îl vadă, să îl ia în mâini să îl cunoască. După aceea, prima operaţie ce o vei face este **purificarea cristalului.**

Purificarea cristalului de urmele (bioenergetice) lăsate de atingerea altora se face cel mai bine cu ajutorul sării marine. Procură-ţi cca 100-200 g sare marină. Dacă nu poţi, iată compoziţia medie a ei (după Inzelt, „Reţete chimice", în lb. maghiară, Ed. Tehnică, Budapesta, 1963): NaCl - 117g; KCl - 5 g; $MgCl_2$ - 16 g; $MgSO_4$ - 8 g; $CaSO_4$ - 5 g. Dacă nu ai posibilitatea să prepari această reţetă, foloseşte sarea grunjoasă, dar nu cea extrafină, nici cea recristalizată. Sarea (sau amestecul), după ce ai uscat-o şi măcinat-o, o poţi păstra într-un loc cât mai uscat. Pentru amestecul de săruri îţi recomand un exsicator, deoarece este foarte higroscopic. În lipsa acestuia, pune-l periodic în cuptorul de la aragaz. Păstrarea să o faci într-o sticluţă cu dop înşurubat cât mai etanş.

Spală bine cristalul (cu apă şi săpun), usucă-l cu un prosop curat, după care lasă-l în sticluţa de mai sus, complet acoperit cu sare, timp de 7 zile.

După trecerea celor 7 zile, scoate cristalul din sare. Din acest moment el nu mai poate fi atins de alte persoane. Dacă cumva totuşi se întâmplă, introdu-l iar pentru 24 de ore în

sare, în scopul repetării purificării lui.

Cristalul purificat urmează să-l porți cât mai aproape de corp, în dreptul chakrei inimii, timp de 33 de zile, atârnat cu vârful în jos. Pentru aceasta confecționează-ți o pungulită de mărimea lui dintr-un material natural (bumbac, lână, mătase, piele etc.) Poți atârna pungulița cu un șnur, un șiret din piele, ori un lănțișor din aur sau din argint. Nu folosi un metal ordinar, dar nici platina. Poți, de asemenea, să montezi de cristal un mic inel din aur (sau argint) și să îl porți ca medalion atașat de lănțișorul din același metal. Dacă montarea inelului o faci la giuvaergiu, natural, cristalul trebuie purificat din nou.

După trecerea celor 33 de zile, cristalul a devenit în totalitate al tău și poți începe să îl folosești.

Mă întrebi câte cristale să îți pregătești ? Cel puțin unul, cu condiția să îl ții încontinuu la gât. Dacă ai și un al doilea, atunci pe unul îl vei purta permanent ca medalion, iar pe celălalt îl vei folosi în scopurile pe care le voi descrie mai târziu. De un al treilea vei avea nevoie doar atunci când încerci să ajuți alți semeni aflați în stări de suferințe patologice. Deci, unul sau două cristale sunt mai mult decât suficiente în mod normal.

Cât de mari pot fi cristalele ? Atât de mari cât să nu te stânjenească. Personal, nu recomand cristale mai lungi de 10-15 cm.

Cristalele sintetice pot fi adaptate pentru a avea proprietățile celor naturale prin mai multe metode. În cele ce urmează îți voi prezenta două dintre ele:

1. Proiectează-ți în față cristalul și creează în el șapte intrări destinate celor șapte Maeștri ai celor șapte Raze. Roagă-i pe aceștia să pătrundă în cristal pentru a-i oferi lecțiile de care are nevoie. Această etapă durează șapte zile.

2. Așază cristalul sub o piramidă, lângă un cristal natural, și lasă-le astfel timp de 33 de zile.

Personal, după încercările pe care le-am efectuat, îţi recomand ca după purificarea în sare să deschizi cele şapte intrări, după care să te rogi celor şapte Maeştri ai celor şapte Raze să pătrundă în cristal. Introdu-l apoi imediat într-o piramidă, la o treime din înălţimea ei, unde trebuie să-l laşi 33 de zile. În acest răstimp vor trece şi cele 7 zile necesare învăţării de către Maeştri. În continuare, poartă cristalul la corp timp de alte 33 de zile, şi astfel devine al tău.

Dacă simţi că i-a scăzut capacitatea, introdu-l din nou într-o piramidă pentru 33 de zile (eventual alături de unul natural).

1.2. Qigong

Deoarece în aceste zile cât înveţi relaxarea prin Mind Control ai timp destul, voi încerca să-ţi prezint şi exerciţiul Qigong (pronunţă 'ţi cunc') nu numai pentru relaxare, ci şi pentru fortificarea organismului ori tratarea anumitor maladii. Mai mult, dacă eşti stresat, dacă ai probleme cu intrarea în Alfa, prin intermediul exerciţiilor Qigong te poţi relaxa mai uşor.

Qigong face parte din cultura multimilenară chineză, ca şi principiul YIN-YANG sau acupunctura.

Traducerea „ad literam" înseamnă: Qi - energie, gong - lucru, lucrare, prelucrare, exersare, antrenare (aşadar antrenarea sau exersarea energiei). În acest context, Qi înseamnă energia moştenită, depozitată în abdomenul inferior. Această energie asigură menţinerea vieţii, dar o dată cu trecerea anilor scade încet şi continuu.

În timpul exerciţiilor de Qigong efectuăm o reglare a respiraţiei, ne relaxăm complet, ne golim subconştientul, iar apoi ne concentrăm asupra diferitelor părţi ale corpului.

Scopul exercițiului este întărirea corpului și a spiritului, prevenirea și tratarea bolilor, prelungirea vieții.

Cu Qigong-ul se ocupă chiar și celebra „Carte de medicină internă a Împăratului Galben": „Simțim Qi-ul moștenit doar dacă ne-am eliberat de voința și dorințele noastre. Dacă cineva este capabil să se scufunde în sine, boala nu îl mai atacă. Să inspirăm esența vieții și ne vom păstra prospețimea spiritului și a mușchiului."

Qigong-ul are două forme - cea statică și cea dinamică. În primul caz exercițiul de respirație și de concentrare spirituală are loc într-o poziție relaxată a corpului, pe când în al doilea caz o mișcare specială Taijiquan-ul (pronunțat Than-ți-ţhuen).

În cele ce urmează îți voi prezenta doar principiile Qingong-ului, urmând acestea asociat și cum să le adaptezi în funcție de necesități.

1.2.1. Efectele terapeutice ale Qingong-ului

Exercițiile de respirație au efecte benefice asupra scoarței celebrale, sistemului vegetativ, inimii, sistemului circulator. Ele influențează activitatea organelor din cavitatea abdominală, corectează reacțiile maladive și ne fac capabili de a ne coordona activitatea corpului.

Măsurându-se cu un electroencefalograf (EEG) activitatea celebrală, s-a observat o activare a undelor, dominând cele Alfa, mai ales în zonele frontale și parietale. Aici fiind zona cea mai specializată a creierului, zona conștiinței, Qigong-ul are un efect puternic asupra gândirii și memoriei. Întrucât numărul de respirații scade la 4-5/minut, mișcarea mușchilor intercostali și a diafragmei crește de 3-4 ori față de o respirație normală. În timpul expirației apare o excitare parasimpatică, iar la inspirație, una simpatică. Deci cu

această respiraţie încetinită armonizăm şi sistemul vegetativ. Consumul de oxigen scade cu 30%, iar cel energetic cu 20%.

Respiraţia profundă are efect asupra organelor din cavitatea abdominală, de parcă ar fi masate. Mişcările ample, ritmice ale peretului abdominal şi ale diafragmei creează în abdomen variaţii de presiune, care intensifică circulaţia sangvină şi peristaltismul intestinal. Ca urmare, creşte apetitul şi se îmbunătăţeşte activitatea renală.

De asemenea, se măreşte secreţia de salivă, care la rândul său ajută digestia. Cresc temperatura şi umiditatea pielii. În urma respiraţiei diminuate, se intensifică schimbul de gaze, saturaţia cu oxigen a sângelui, fapt ce activează funcţiile celebrale şi musculare. Ca urmare a variaţiei de presiune din abdomen, se îmbunătăţeşte returul venos, facilitându-se astfel circulaţia sangvină şi activitatea cardiacă. În plus, prin relaxare, scade tensiunea arterială.

Din toate acestea rezultă posibilitatea folosirii Qigongului şi în terapeutică.

Cel mai puternic efect se obţine în cazurile de hipertensiune, afecţiuni ale arterelor coronariene, ulcer gastric, ptoză stomacală, constipaţie, afecţiuni ale aparatului respirator şi neurastenie.

În China, Qigong-ul este folosit în toate instituţiile care aplică medicina tradiţională, fie ca atare, fie în combinaţie cu alte tehnici precum acupunctura, moxibustia etc., iar rezultatele sunt remarcabile (80-90% eficacitate).

Metoda de tratament prin Qigong s-a extins deja şi în alte ţări ca SUA, Elveţia, Rusia.

Medicii care folosesc Qigong-ul pot acumula prin exerciţiile practicate, atâta energie („waiqi") în corp, încât pot ceda o parte din ea pacientului, ameliorând astfel dereglările legate de circulaţia energiei în organism. Ca urmare, pacientul simte o căldură plăcută în zona afectată, încetează durerea, oboseala trece, iar după tratament se simte fortificat. În China, Japonia, SUA se efectuează cercetări legate de

Qigong. Temele mai importante sunt: influenţarea celulelor canceroase, îmbunătăţirea irigării cu sânge a muşchilor cardiaci, modificarea activităţii electrice a creierului şi, prin aceasta, îmbunătăţirea auzului şi văzului. Se stuadiază modificarea sistemului imunitar, refacerea fracturilor, schimbarea activităţii sexuale sub influenţa Qigong-ului, etc.

1.2.2. Poziţia corpului

Înainte de a începe exerciţiul Qigong, este important să găseşti o poziţie corespunzătoare a corpului. Succesul execuţiei depinde de relaxarea completă a muşchilor. Dacă vrei să tratezi diferite boli, localizarea acestora în corp va dicta poziţia pe care o vei adopta.

* *Poziţia şezând* - te aşezi pe scaun, cu picioarele paralele, sprijinite de pământ, fără să se atingă între ele. Mâinile poţi să le ţii în poală sau pe genunchi. Lasă-ţi umerii moi, închide gura, limba să-ţi atingă palatinul, zâmbeşte. Poţi executa toate acestea şi sezând turceşte, dacă aşa te relaxezi mai bine.

* *Poziţia culcat* - poţi să o adopţi pe spate sau pe o parte.

* *Poziţia culcat* pe spate - partea de sus a corpului să fie puţin mai ridicată decât cea de jos, picioarele să le ţii întinse, la fel şi mâinile (de ambele părţi ale corpului). Restul ca mai înainte.

* *Poziţia culcat lateral* - pui capul pe pernă. Corpul ţine-l drept, piciorul de jos întinde-l, cel de sus îndoaie-l. Braţul de sus lasă-l pe pulpă, cel de jos pe pernă, cu palma în sus. Cardiacii să se culce pe dreapta.

* *Poziţia în picioare* - stai cu picioarele uşor îndepărtate, cu genunchii uşor flexaţi. Relaxează-ţi umerii, îndoaie

coatele astfel încât braţele şi trupul să formeze un cerc mare: mâinile ţine-le într-o poziţie de parcă ai apuca cu ele o minge mică, dar fără ca degetele celor două mâini să se atingă între ele. Zâmbeşte, închide ochii şi gura.

* *Poziţia în plimbare* - stai liniştit 2-3 minute, apoi păşeşte cu stângul, timp în care corpul şi ambele mâini se înclină spre dreapta. Apoi păşeşte cu dreptul, înclinând corpul şi mâinile spre stânga. Inspiră pe nas, expiră pe gură.

1.2.3. Relaxarea psihică

Vei reuşi perfect în împrospătarea psihică, în reactivarea inconştientului (şi conştientului), dacă vei putea să ajungi la o stare de calm şi să o menţii în timp. Cu cât este mai profundă această stare de calm, cu atât este mai eficace exerciţiul. În acest timp, elimină gândurile din creierul tău. Trebuie să te concentrezi asupra punctului Dan-Tian, punct care se află (în general) la cca 4 degete sub ombilic şi care este centrul energetic principal al corpului uman. Nu trebuie să sesizezi influenţele lumii exterioare, corpul sau greutatea proprie. Trebuie să ajungi într-o stare de parcă ai dormi, dar păstrându-ţi cunoştinţa. Această stare o poţi atinge în mai multe moduri. Concentrează-te asupra punctului Dan-Tian şi alungă-ţi orice alt gând din cap. Concentrează-te asupra respiraţiei, asupra mişcării peretelui abdominal. Numără de la 100 la 1 (cum faci la exerciţiul de Mind Control). Poţi să te concentrezi condiţionat de câteva cuvinte (de exemplu, pronunţă, cuvântul „calm" la inspiraţie şi „relaxare" la expiraţie). Fii atent la sunetul propriei respiraţii. Începătorilor le recomand metoda număratului.

1.2.4. Reglarea respiraţiei

Al treilea principiu fundamental al Qigong-ului este respiraţia corespunzătoare. Printr-o antrenare conştientă, poţi transforma respiraţia toracică superficială într-una profundă, abdominală. Aceasta se numeşte respiraţie Dan-Tian (Tan Thien). Ca urmare, creşte capacitatea vitală, se intensifică schimbul de gaze şi circulaţia sangvină, iar, în urma masajului organelor abdominale, se îmbunătăţesc digestia şi absorbţia alimentelor. Există mai multe feluri de respiraţie:

1. **Respiraţia naturală** - inconştientă, slabă, superficială.
2. **Respiraţia abdominală** - reprezintă 4-5 respiraţii pe minut. În timpul inspiraţiei diafragma coboară, peretele abdominal se bombează; în timpul expiraţiei au loc mişcările în sens invers. Mişcările diafragmei şi ale peretelui abdominal trebuie să aibă amplitudine maximă.
3. **Respiraţia inversă** - în timpul inspiraţiei diafragma urcă, peretele abdominal este tras spre interior, iar la expiraţie invers. În acest caz amplitudinea este mai mare decât la respiraţia abdominală.
4. **Respiraţia prelungită** - vei lungi timpul inspiraţiei sau al expiraţiei.
5. **Respiraţia de-a lungul canalelor Du (Tu) şi Ren (Jăn)** - inspiră pe nas, prin ridicarea toracelui. În acelaşi timp imaginează-ţi că aerul (adică energia vitală Qi) coboară de-a lungul liniei mediane a corpului până la ombilic, după care, atingând uretra şi intestinul gros, se reîntoarce urcând de-a lungul coloanei până la cap şi iese pe nas.
6. **Respiraţia latentă** - vei încerca să o exersezi după ce ţi-ai însuşit perfect respiraţia abdominală şi cea inversă.

După o inspiraţie puternică pe gură, suflă uşor, superficial, aerul afară din plămâni.

7. **Respiraţia incipientă** - odată cu relaxarea spirituală, cu adâncirea stării de calm, respiraţia se încetineşte într-o asemenea măsură încât devine uşoară, superficială. Se pare că s-a oprit complet, de parcă am respira doar cu ombilicul. „În acest moment, energia moştenită se întinde şi începe să pulseze. Doar maeştrii Qigong-ului sunt capabili să efectueze asemenea forme înaintate ale exerciţiului.

Respiraţia abdominală este recomandată celor suferinzi de maladii cardiace şi circulatorii; respiraţia prelungită, celor cu afecţiuni digestive; inspiraţia pe nas şi expiraţia pe gură, celor cu probleme respiratorii; respiraţia de-a lungul canalelor Du şi Ren, celor cu suferinţe ale sistemului nervos.

Exerciţiul respirator efectuează-l timp de 10-20 de minute zilnic. Nu forţa executarea un timp mai lung deoarece rişti efecte contrare.

1.2.5. Tipurile de Qigong

În funcţie de efectul dorit, în China există trei feluri de Qigong:

– Qigong-ul medical, utilizat în tratamentul maladiilor cronice.

– Exerciţiul Qigong cotidian, pentru prevenirea îmbolnăvirilor, pentru menţinerea prospeţimii corpului şi a spiritului.

– În artele marţiale chineze, cu ajutorul Qigong-ului se dezvoltă forţa musculară.

În cadrul Qigong-ului medical alegerea poziţiei, a tehnicii respiraţiei, precum şi modalitatea de concentrare sunt determinate de maladia însăşi.

Alegerea poziţiei este dictată de constituţia bolnavului şi de tipul maladiei de care suferă. Cei suferinzi de maladii cronice, cu organismul slăbit, vor realiza exerciţiul în poziţia culcat. În cazul bolnavilor cu tensiunea ridicată, cu maladii circulatorii, este de preferat poziţia şezând. Cardiacii să nu facă niciodată exerciţiul culcaţi pe stânga! În poziţia culcat pe dreapta, stomacul se goleşte mai uşor. Tocmai de aceea se recomandă aceasta în cazurile de ulcer gastric, colici, ptoză stomacală. Cei cu suferinţe cronice hepatice vor alege poziţia culcat pe stânga, iar cei suferinzi de bronşită cronică, astm - poziţia culcat pe spate. În poziţia culcat pe spate, gâtul şi umerii trebuie să fie mai sus cu cca 20 cm. Deoarece în torace apare o presiune negativă, inspiraţia este mai dificilă decât expiraţia, de aceea poziţia aceasta este benefică asupra mişcărilor respiratorii. Un ajutor suplimentar îl reprezintă inspiraţia pe nas şi expiraţia pe gură. În cazul îmbunătăţirii situaţiei, în oricare maladie cronică se poate alterna poziţia culcat cu cea şezând.

Poziţia în picioare trebuie efectuată în aer liber şi numai dacă eşti sănătos, sau după ce te-ai vindecat de o boală mai puţin gravă. Nu este permisă efectuarea în picioare a exerciţiului în caz de tensiune ridicată sau prea scăzută, deoarece poţi ameţi şi cădea. Dezvantajul poziţiei în picioare este că relaxarea şi reglarea respiraţiei nu sunt perfecte. Exerciţiul în timpul plimbării să se efectueze, de asemenea, în aer liber. Acest exerciţiu este recomandat acelora care nu pot sta în picioare sau şezând un timp mai îndelungat.

Concentrarea mentală: în timpul exerciţiului îndreaptă-ţi atenţia asupra unui anumit punct al corpului tău. Chinezii numesc acest punct Dan-Tian. Poţi să te concentrezi şi asupra unui organ. Concentrarea te ajută să-ţi atingi mai repede starea de calm absolut. În plus, ajută şi numărarea, observarea respiraţiei, ascultarea acesteia, repetarea unor

cuvinte etc. Concentrarea forţată poate duce la ameţeli.

Cum poţi şti dacă ai atins starea de calm dorită? În acest caz nu mai auzi zgomotul lumii exterioare, nu mai simţi mişcările, nu ai gânduri, nici stări stresante, corpul este relaxat şi uşor.

Deci, te concentrezi asupra punctului Dan-Tian. Îl vei găsi, în funcţie de maladia pe care o ai, în diferite locuri pe corp. Dacă este vorba de a mări tensiunea arterială, punctul Dan-Tian se găseşte între sprâncene sau pe vârful nasului; dacă însă trebuie micşorată, se găseşte în ombilic sau sub acesta la 4 degete. Un punct de concentrare există şi pe coloana vertebrală exact în dreptul ombilicului, punct cunoscut de chinezi ca „Poarta Vieţii". Conform medicinei tradiţionale, de aici izvorăsc căldura şi apa din corp, de aici îşi trage rădăcinile energia vieţii. În cazul suferinţelor cronice renale sau al problemelor sexuale, se alege acest punct.

Te poţi concentra şi asupra Dan-Tian-ului intern, care se găseşte în cavitatea abdominală, la 4 degete în spatele ombilicului. Sub efectul dinamizării acestuia se îmbunătăţeşte circulaţia în organele abdominale, nutriţia şi peristaltismul intestinal. Poţi să te concentrezi şi asupra unui anume organ - în cazul îmbolnăvirii lui. Poţi să masezi pielea deasupra organului respectiv, după care să te concentrezi din nou asupra lui. Conform medicinei antice chineze, „Qi se află acolo unde se găseşte conştiinţa noastră, iar unde este Qi acolo se activează circulaţia sangvină."

În starea de calm, muşchii se relaxează, trimit mai puţini stimuli la creier, iar acesta se relaxează şi el. În acest caz, pulsul şi ritmul respiraţiei scad, coboară şi temperatura corpului, se diminuează oboseala, iar vitalitatea se amplifică.

Modalitatea de respiraţie o vei alege în funcţie de constituţie şi de boala de care suferi:

Respiraţia abdominală şi toracică se recomandă în cazul maladiilor cardiace şi circulatorii.

Respiraţia de-a lungul canalelor Du şi Ren se recomandă în caz de tensiune arterială scăzută, impotenţă, ejaculare precoce, frigiditate. În cazul hipertensiunii sau al bolii Meniere este interzisă această respiraţie.

Respiraţia prelungită are două forme. Într-una se reţine puţin aerul în plămâni şi se prelungeşte expiraţia. Prin aceasta se reglează sistemul vegetativ, având efecte pozitive în caz de constipaţie, dereglări nutritive, ulcer gastric. Nu se va efectua în cazul bolilor cardiace şi pulmonare! În celălalt caz, inspiraţia este mai profundă şi mai lungă. După expiraţie se ţine o pauză scurtă, apoi urmează o nouă inspiraţie. Se recomandă în cazul tensiunii scăzute, infecţiilor intestinale cronice, diaree.

Inspiraţia pe nas şi expiraţia pe gură se recomandă în caz de răceală, bronşită acută şi cronică, astm, bronhodilataţie, pneumonie.

Respiraţia latentă este un proces inconştient, subtil, rezultat al unui exerciţiu îndelungat.

Respiraţia internă. Cu cât starea de calm este mai profundă, cu atât mai superficială devine respiraţia. Nu mai ai gânduri, nu mai ai conştiinţă, funcţiile vitale ţi se diminuează la minimum. Aceasta este culmea exerciţiilor de respiraţie, care se poate atinge după aproximativ trei ani de antrenament intensiv. În timpul antrenamentului, respiraţia încetinită în mod conştient trebuie să devină naturală. După un timp nu mai este necesar să-ţi concentrezi atenţia asupra respiraţiei, trebuie să uiţi asta, altfel urmând obosirea excesivă a muşchilor respiratorii, chiar senzaţia de sufocare. Iar aceasta nu te ajută, ci din contră, te poate chiar îmbolnăvi!

1.2.6. Cum să începi Qigong-ul ?

Scopul Qigong-ului este atingerea stării de calm absolut, a cărei consecinţă directă este decuplarea scoarţei cerebrale, fapt ce determină relaxarea spirituală. Nu este uşor să te concentrezi şi să ajungi în starea de relaxare. Ai nevoie de o etapă de trecere, în care corpul şi spiritul tău devin corespunzătoare practicării exerciţiului Qigong. În acest timp trebuie să întrerupi influenţele deranjante ale mediului înconjurător, indiferent dacă faci exerciţiul în aer liber sau în cameră. E preferabil să te găseşti totdeauna în aer curat.

Să nu efectuezi exerciţiul în curent sau cu faţa spre vânt. Decuplează aparatul de radio, telefonul, muzica, îndepărtează oamenii din preajma ta. Îmbrăcămintea să fie lejeră, subţire. Cureaua prea strânsă sau pantofii, scoate-i. Mai aşteaptă încă 20 de minute, timp în care îţi vei echilibra psihicul; în acest fel va fi mai uşoară concentrarea. Relaxează muşchii, caută poziţia corespunzătoare. Relaxarea să o faci totdeauna de sus în jos. Începe cu muşchii faciali, când vei lua o mimică uşor zâmbitoare. Apoi relaxează-ţi gâtul, umerii, braţele, corpul. Scaunul pe care stai trebuie să aibă înălţimea corespunzătoare gambelor tale. În final relaxează-ţi muşchii abdominali, iar apoi picioarele. Închide acum ochii, atinge cerul gurii cu vârful limbii şi începe exerciţiul de respiraţie. Zâmbeşte.

La fel cum în sport ajungi la un rezultat bun printr-un antrenament susţinut, tot acesta din urmă este cel care te ajută să ajungi la respiraţia corespunzătoare. Respiraţia în ritmul de 5 pe minut o vei efectua doar după multe, multe exerciţii zilnice. Respiraţia trebuie să fie naturală, confortabilă şi continuă, să aibă ritmul uniform. Prin inspirarea aerului, faci ca energia Qi să ajungă în punctul Dan-Tian, „fiecare inspiraţie reîntorcându-se la locul său originar". Nu-ţi face probleme

dacă nu reuşeşti din prima încercare. Fă zilnic exerciţiul de respiraţie timp de 10-20 de minute.

Trebuie să exersezi şi poziţia şezând. Dacă ai terminat exerciţiul de respiraţie, mai rămâi puţin liniştit. Încearcă să ţii departe gândurile. Dacă te concentrezi asupra ombilicului, gândurile perturbatoare dispar de la sine. Dacă nu se întâmplă aşa, ascultă-ţi propria respiraţie, fii atent la mişcările toracelui sau ale abdomenului. Nu e voie să te cramponezi de numărul ciclurilor respiratorii sau de durata lor. Cu cât încerci să obţii mai repede, cu eforturi mai mari, starea de linişte absolută şi de respiraţie încetinită, cu atât mai greu vei reuşi. Ca începător nici să nu încerci să obţii aceasta. Efectul curativ va apărea deja din timpul exerciţiilor.

Nu te ridica imediat după terminarea exerciţiilor. Mai rămâi în poziţia în care ai fost. Pune-ţi palma dreaptă pe ombilic, iar stânga peste ea. Masează-ţi zona circular, de 30 de ori în sensul acelor de ceasornic şi apoi de 30 de ori în sens invers. Abia cu aceasta ai terminat exerciţiul. Te mai poţi plimba câteva minute, lucru ce accentuează efectul exerciţiului.

Nu te aştepta la rezultate imediate, nu vei obţine altceva decât efecte secundare nedorite! Rezultatele vor apărea la timpul cuvenit, după o perioadă de practică.

1.2.7. Senzaţii ce pot apărea la efectuarea corectă a exerciţiului

În timpul şi după efectuarea exerciţiului pot apărea diferite senzaţii. Cel care efectuează corect exerciţiile descrise, va obţine reacţii normale.

Astfel, poate apărea o salivare mai abundentă decât de obicei, limbă lipită de palatin, reprezentând un stimulent permanent pentru glandele salivare.

După terminarea exerciţiului îţi vei simţi capul mai limpede, vei fi mai energic, vor dispărea gândurile întunecate. Munca îţi va fi mai eficientă. Vei dormi mai bine, te vei trezi mai odihnit.

În timpul exerciţiului, temperatura corporală poate creşte cu $0,5^0$. Dacă te concentrezi asupra ombilicului, vei simţi o încălzire locală. Ulterior, în timpul antrenamentului, această încălzire se va extinde de-a lungul liniei mediane anterioare şi posterioare a corpului. Îţi va da o senzaţie de parcă ai fi într-un înveliş cald. O respiraţie abdominală corespunzătoare ajută mişcările peristaltice ale intestinelor, având drept urmare o sporire a apetitului. În timpul exerciţiului pot apărea furnicături pe piele, mici contracţii musculare datorate intensificării circulaţiei energiei. De asemenea se intensifică activitatea glandelor endocrine, creşterea părului, a unghiilor etc.

Nu este neapărat necesară sesizarea tuturor acestor fenomene. Unii pot chiar să nu simtă nimic. Nu le da nici o importanţă, altfel încalci principiile Qigong-ului.

Dacă nu efectuezi în mod corespunzător exerciţiile, pot apărea efecte negative. Astfel, datorită concentrării necorespunzătoare, pot apărea tensiuni intracraniene, dureri de cap, ameţeli, etc. În caz de tensiune ridicată, relaxarea musculară duce la rezultate similare.

Tensiunea în zona toracelui, setea de aer se datorează forţării respiraţiei rare. De aceea este important ca ritmul rar al respiraţiei să fie atins prin antrenamente, astfel încât să devină natural, fără a mai cere concentrarea respiraţiei asupra lui. Dacă efectuezi exerciţiul într-o poziţie incorectă, cu spatele curbat, în stare nervoasă, poţi provoca dureri cardiace, accelerări ale ritmului inimii. Acelaşi efect îl poate avea şi încercarea de a reţine prea mult timp respiraţia.

Ca rezultat al forţării respiraţiei abdominale, poate apărea o tensiune în zonă şi un schimb insuficient de gaze.

Pot apărea chiar crampe ale muşchilor respiratori. Toate acestea se pot evita prin antrenament permanent, fără a forţa nota.

Oamenii cu organismul slăbit de boli, excese alimentare sau sexuale, pot simţi o uscare a gurii, pot avea contracţii musculare.

Supraponderalii, dacă efectuează exerciţiul după o masă copioasă, pot avea temperatură. Dacă însă efectuăm exerciţiul în frig, îmbrăcaţi prea subţire, sau în stare înfometată, putem avea frisoane. Forţarea respiraţiei poate provoca micţiuni necontrolate. Dacă acest lucru se întâmplă prea des, este semnul unei slăbiciuni sau al agravării bolii.

Forţarea respiraţiei abdominale poate cauza dureri toracice, respiraţie inegală. Să nu se practice Qigong în caz de congestie nazală. Să nu faci exerciţiul într-o poziţie incomodă, deoarece vei obosi repede. Poziţia trebuie să fie lejeră. Dacă în timpul exerciţiului apar dureri lombare sau de spate, acestea semnalizează, de asemenea, o poziţie greşită. Bătrânii, cei cu constituţia slabă sau suferinzii de boli renale să efectueze exerciţiul culcat.

Oamenii nervoşi, iritaţi, să facă exerciţiul plimbându-se. Unii pot să-şi simtă corpul extraordinar de greu ori foarte uşor, eventual pot avea dureri în unele locuri. Toate aceste simptome vor dispărea în mod spontan, dacă nu ţinem trebuie neapărat să obţinem imediat rezultate remarcabile. În urma respiraţiei forţate pot apărea chiar halucinaţii, care însă dispar imediat la încetarea exerciţiului. Dacă nu am mâncat suficient (stomacul trebuie fie maxim 80% plin), va apărea o puternică senzaţie de foame; dacă am mâncat prea mult, pot apărea diaree, tensiune abdominală, crampe.

Reacţiile anormale amintite nu apar în mod logic, dar poţi să eviţi multe neplăceri efectuând exerciţiile Qigong conform celor recomandate.

1.2.8. Un exerciţiu de fortificare

(după „Traditional Chinese Fitness Exercises"; New World Press. Beijing, China. 1984)

Etapa I (Prima săptămână)

Poziţia corpului: Poziţie normală şezând (eventual poziţie culcată pe spate pentru cei cu probleme de sănătate)

Respiraţia: Începând cu cea naturală, treptat spre cea parţial adâncă

Atingerea calmului: Numără inspiraţiile şi expiraţiile ori urmăreşte-le mintal

Frecvenţa şi durata: de 3-4 ori pe zi, câte 15-20 de minute

Cerinţe:

1 - Poziţia corectă a corpului

2 - Respiraţia regulată

3 - Eliberarea de agenţi care să deranjeze

Etapa a II-a (săptămâna 2-4)

Poziţia corpului: Normală sau turcească

Respiraţia: Adâncă naturală (respiraţie abdominală)

Atingerea calmului: Urmăreşte ciclurile respiratorii, sau concentrează-te asupra punctului aflat la 4 degete sub ombilic

Frecvenţa şi durata: de 3-4 ori pe zi câte 30 de minute

Cerinţe:

1 - Respiraţie profundă, până la diafragmă

2 - Atingerea iniţială a calmului

3 - Antrenamentul devine obişnuinţă

Etapa a III-a (începând cu săptămâna a 5-a)

Poziția corpului: şezând sau stând (ultima pentru cei mai antrenați)

Respirația: Ca la etapa a II-a

Atingerea calmului: Concentrează-te la 4 degete sub ombilic

Frecvența şi durata: de 3-4 ori pe zi câte 30-45 de minute

Cerințe:

1 - Respirație regulată, adâncă, rară

2 - Calm absolut

3 - Efecte benefice remarcabile, motivând antrenamente ulterioare.

2. Meditaţia dinamică

La meditaţia pasivă, despre care ai citit până acum, poţi să ajungi şi pe alte căi. Astfel, poţi să te concentrezi, în locul imaginii de pe ecran, asupra unui sunet pronunţat cu voce tare ori mintal, cum ar fi „OM", „AOM", „AMIN" etc. Poţi, aşa cum ai văzut la Qigong, să te concentrezi asupra respiraţiei, asupra unui anumit punct al corpului tău. Poţi, urmărind un serviciu religios, să te concentrezi asupra muzicii auzite. Aceste metode sau combinaţiile lor pot să te aducă şi ele într-o stare sufletească de meditaţie calmă.

Totuşi, recomand metoda număratului, fiindcă prin aceasta îţi dezvolţi atenţia încă din primele faze. În continuare, odată atins nivelul Alfa, se fac nişte legături în creierul tău între starea aceasta şi succesul obţinut, ori imaginea plăcută vizualizată. Prin aceasta procesul devine automat.

În Alfa, orice rezultat încununat de succes rămâne un punct de referinţă pentru etapele următoare. În mod conştient sau nu, revenim întotdeauna la acesta, îl reluăm şi pornim de aici mai departe.

Dacă ţi-ai atins nivelul de meditaţie, nu este suficient doar să rămâi acolo şi să aştepţi să se întâmple ceva. E drept, aceasta are un efect plăcut, calmant şi de menţinere a sănătăţii, dar, în comparaţie cu posibilităţile realizabile, este doar un rezultat minor, incipient. Aici eşti doar la punctul de unde începe Cărarea fiecăruia, acea Cărare pe care unii o caută (poate) de o viaţă ! Depăşeşte această fază a meditaţiei pasive, dirijează-ţi creierul spre o activitate dinamică, organizată - iar rezultatul te va copleşi.

Îţi amintesc aceasta deoarece acum ai ajuns în etapa de a depăşi faza meditaţiei pasive despre care ai citit în capitolul anterior şi îţi poţi însuşi metoda meditaţiei dinamice, pe care să o foloseşti în scopul rezolvării unor probleme. Acum vei înţelege şi de ce am pus atâta importanţă în realizarea imaginară pe ecran a unui obiect.

Acum, înainte de a trece în Alfa, gândeşte-te la ceva foarte plăcut - poate fi orice lucru cotidian - ce ţi s-a întâmplat ieri sau azi. Reaminteşte-ţi-l cât mai detaliat, apoi intră în Alfa şi proiectează-ţi evenimentul pe ecran cât mai în amănunt. Ce ai văzut, simţit, mirosit, gustat atunci ? Vei fi surprins cât de mare este deosebirea între ce simţi în Beta şi Alfa. Aproape tot atâta ca şi între a pronunţa „înot" şi a înota efectiv.

Ce sens au toate acestea ? Pe de o parte, reprezintă o treaptă pe un drum ce duce spre un lucru mai mare, pe de altă parte, ca atare, este ceva util. Acum îţi voi arăta cum poţi să ajungi la rezultate utile.

Gândeşte-te la un obiect pe care nu mai ştii unde l-ai pus şi pe care ar trebui să-l cauţi mult până să îl găseşti. De exemplu, gândeşte-te la cheile maşinii. Unde sunt ? Pe birou, în buzunar, în maşină ? Dacă nu eşti prea sigur unde le-ai pus, intră în Alfa, reaminteşte-ţi ultimul moment în care le-ai avut în mână şi retrăieşte cât mai în detaliu momentul respectiv ! După asta, deplasează-te în timp spre prezent şi le vei găsi exact acolo unde le-ai lăsat (cu excepţia cazului în care altcineva le-a luat de acolo între timp. În acest caz însă datele problemei se schimbă, iar pentru rezolvarea ei ai nevoie de o metodă mult mai sensibilă).

Închipuieşte-ţi un student care îşi aminteşte că examenul a fost fixat de profesor pentru miercuri - ori miercurea viitoare ? Intrând în Alfa, dilema este rezolvată practic imediat.

Toate acestea sunt probleme cotidiene, mărunte, rezolvabile cu o tehnică simplă de meditaţie.

Acum, să facem un pas uriaş. Vom interconecta un

eveniment real cu unul imaginar dorit şi să observăm ce se va întâmpla. Pentru ca cele dorite să se transforme în realitate, trebuie să ţii cont neapărat de câteva cerinţe elementare:

Prima cerinţă: Doreşte-ţi mult ca evenimentul să se întâmple în realitate! Nu te gândi la prostii ca: „primul om pe care-l voi întâlni pe stradă să-şi sufle nasul". O asemenea enormitate probabil va fi ignorată de creierul tău şi, mai mult ca sigur, nici nu se va întâmpla. Şeful tău să fie mai prietenos, un anumit client să fie mai interesat de marfa oferită, să găseşti interes într-un lucru anost - acestea sunt deja dorinţe, lucruri pe care le poţi dori intens.

A doua cerinţă:

Trebuie să fii convins că evenimentul dorit se va petrece! Dacă cumpărătorul respectiv este deja saturat de tipul de marfă oferit de tine, nu poţi crede serios că el va cumpăra tocmai de la tine, drept pentru care creierul tău va lucra exact în direcţia opusă celei dorite.

A treiea cerinţă: Trebuie să aştepţi ca evenimentul să se producă! Cerinţa aceasta este mai delicată. Pe când primele două erau cerinţe pasive, aceasta este una eminamente activă. Un eveniment poate fi dorit, poţi crede că se va produce fără să aştepţi neapărat ca el să aibă efectiv loc. În acest punct intervin activ autocontrolul şi vizualizarea.

A patra cerinţă: Nu poţi provoca rău. Nu este vorba că nu ai voi, ci, pur şi simplu nu poţi. Aceasta este o lege de bază, atotcuprinzătoare. Lucrând în Alfa, în mod dinamic, intri în legătură cu Inteligenţa Superioară (Spiritele Superioare, Ghizi Spirituali, Înţelepţi, Maeştri etc.). Din punctul de vedere al Spiritelor Superioare, un gând rău este irealizabil, chiar prohibit. Poţi să-ţi sapi şeful, poţi să îl dai afară, dar asta o faci de unul singur, în Beta. În Alfa, acest lucru, ca de altfel orice gând malefic, este o imposibilitate.

Dacă pe nivelul tău de meditaţie ai încerca să te acordezi la o inteligenţă care să te ajute într-un plan malefic, ar fi ca şi când pe aparatul radio pe care îl ai încerci să prinzi un post inexistent.

Vei zâmbi citind aceste lucruri şi te vei gândi: „Pe planeta noastră se întâmplă nenumărate rele şi totuşi el afirmă că în Alfa este imposibil să provoci ceva malefic." Toate relele se întâmplă numai în Beta, niciodată în Alfa sau în Teta, nici măcar în Delta. Cercetările în domeniu au confirmat acest lucru.

Niciodată nu recomand o pierdere inutilă de timp, dar dacă vrei neapărat o demonstraţie, coboară în Alfa şi încearcă să provoci cuiva o durere de cap. Dacă eşti capabil să-ţi închipui acest „eveniment" într-o măsură suficientă, ceea ce se va întâmpla, va fi că îţi vei provoca ţie însuţi şi nu victimei vizate durerea de cap dorită şi/ori ieşi din Alfa.

Momentan, alege-ţi un eveniment care ar însemna rezolvarea unei probleme dorite, în care poţi crede şi, urmând exerciţiul dat mai jos, vei învăţa cum să procedezi.

Iată ce ai de făcut:

Alege-ţi o problemă reală, care încă nu s-a rezolvat de la sine. Ca de exemplu: şeful tău a fost cam morocănos în ultimul timp. După ce ai ajuns în Alfa, trebuie să faci următorii trei paşi:

1. Readu-ţi pe ecran un eveniment recent, legat de temă. Retrăieşte-l pentru un moment!
2. Împinge-l încet, fin, spre dreapta ecranului! Fă să alunece în locul lui o altă scenă, care se va întâmpla mâine! În această scenă, în jurul şefului toţi vor fi veseli, deoarece el a primit o veste bună. Acum, în mod cert şi el a devenit mai zâmbitor. Dacă cunoşti în mod concret cauza acestei schimbări, imagineaz-o pe ecran! Să o faci cât mai viu, cu cât mai multe detalii!
3. Împinge şi această imagine în dreapta ecranului şi glisează în locul ei, din stânga, alta. Acum şeful este

deja fericit, un om plăcut cum poate fi din când în când. Retrăieşte atât de viu acest moment, de parcă s-ar fi întâmplat în realitate. Opreşte-te un timp asupra acestei scene.

În continuare, numărând până la cinci în modul cunoscut, trezeşte-te şi te vei simţi mult mai bine decât înainte. Poţi fi sigur că prin aceasta ai cuplat asemenea forţe în joc, care te vor ajuta la rezolvarea problemei.

Funcţionează aceasta întotdeauna ?

Nu.

Totuşi, cu timpul, vei observa că se înmulţesc „coincidenţele", iar la un moment dat va trebui să recunoşti că aceste lucruri nu mai pot fi explicate „printr-o simplă coincidenţă". Prea se acumulează multe asemenea „coincidenţe" în timp. Dacă vei întrerupe meditaţiile, imediat numărul lor va începe să scadă. Dacă reîncepi, va creşte şi numărul lor.

Treptat, odată cu trecerea timpului şi acumularea experienţei personale, vei observa că şi evenimentele cu probabilitate tot mai scăzută intră în rândul celor numite mai sus „simple coincidenţe". Pe măsura creşterii experienţei, rezultatele vor fi tot mai surprinzătoare.

După cum am mai spus, în Alfa, punctul de plecare al unei şedinţe îl reprezintă întotdeauna evenimentul anterior cel mai reuşit. Dacă obţii un succes mai mare, acesta va fi de acum înainte punctul de plecare. Astfel, rezolvarea problemelor merge „din bine în şi mai bine", iar acesta este un motto în autocontrol.

Înainte de a termina acest capitol, să-ţi răspund la o întrebare pe care, probabil, ţi-ai pus-o deja. De ce mişcăm imaginile pe ecran de la stânga la dreapta ? Răspunsul îl voi da pe scurt.

Experienţele au arătat că zonele profunde ale conştiinţei noastre sesizează mişcarea în timp a fenomenelor ca pe

un flux, dinspre stânga spre dreapta. Cu alte cuvinte, viitorul este tratat sub forma unui obiect situat în stânga, iar trecutul în dreapta.

Ziua cea nouă este adusă de soare dinspre răsărit şi este dusă înspre apus. Stând cu faţa spre sud, ziua nouă vine dinspre stânga şi se duce spre dreapta, iar astfel ne-am orientat cursului timpului pe Pământ (în emisfera nordică). Nu ştiu dacă afirmaţia este corectă, dar, stând cu faţa spre sud, te orientezi şi te mişti mai uşor în timp. Mă îndoiesc totuşi de corectitudinea poziţiei orientate cu faţa spre sud, deoarece, conform filozofiilor antice chineze: **„Maestrul stă cu faţa spre sud, iar discipolul cu faţa spre nord"**. Cu toate acestea, în Alfa viitorul **este în stânga, iar trecutul în dreapta.**

3. Intrarea rapidă în Alfa

În mod normal, intrarea în Alfa poate să îţi ia câteva secunde. Acestea pot fi de multe ori prea lungi, mai ales când ai de rememorat urgent ceva, de exemplu când şofezi într-un oraş unde nu ai fost de mult şi te-ai rătăcit. Există însă şi o metodă rapidă, de care ne vom ocupa în cele ce urmează.

Pentru aceasta, timp de o săptămână, după ce ai intrat în Alfa, spune (cu sau fără voce tare): „de câte ori îmi voi împreuna degetele în acest mod (acum împreunează-ţi degetul mare, arătătorul şi mijlociul de la **mâna stângă**), să intru imediat în Alfa, deoarece am un motiv serios".

Repetă asta zilnic rostind mereu aceleaşi cuvinte. Se va forma rapid o conexiune în creierul tău ca, atunci când îţi împreunezi cele trei degete, să intri imediat în Alfa.

Nu va mai trebui să aştepţi mult, va sosi un moment în care vei avea nevoie urgent de o noţiune (de exemplu de numele cuiva) şi nu vei putea să-ţi aminteşti de ea. Cu cât te forţezi mai mult, cu atât ai şanse mai mici. Aceste eforturi nu numai că nu duc la niciun rezultat, ci au şi un rol stânjenitor. Relaxează-te ! Gândeşte-te că ştii noţiunea şi că există o modalitate de a ţi-o aminti. Împreunează-ţi cele trei degete după cum ţi-am explicat, intră în Alfa şi problema este rezolvată.

Tehnica aceasta a celor trei degete mai are şi alte utilizări, despre care vom vorbi mai târziu. Ea poate fi folosită în nenumărate moduri, care mai de care mai neobişnuite; multe le poţi inventa chiar tu însuţi. De secole ea este folosită în legătură cu tehnicile de meditaţie. Observă, dacă vei avea ocazia, o imagine a unui înţelept extrem-oriental în timpul

meditației (o pictură, stampă, statuie etc.): majoritatea lor au împreunate tocmai aceste trei degete de la mâna stângă!

3.1. Intrarea în cristal, contopirea cu el

Practic, eu văd rolul cristalului în primul rând ca o antenă de emisie-recepție între Spiritele Superioare și noi, ori între noi și alți semeni, antenă care focalizează și amplifică energiile schimbate. Funcția sa de emițător sau receptor este stabilită de mâna în care îl ții.

Acum că ai învățat să intri în Alfa, după ce ai studiat Qigong-ul iar cristalul a devenit al tău, îți voi prezenta ce poți să faci cu el.

Dacă ai întrebări, dacă te afli în fața unei dileme, nu pregeta să le ceri sfatul. Îl vei obține și dacă îl vei urma (nu ești obligat să faci asta), rezultatul va fi cel bun.

Când au terminat, când nu mai ai ce să îi întrebi, mulțumește-le pentru tot, îmbrățișează-i, ieși din cameră, din cristal, reintră în propriul tău corp. Revino în Beta și, când ai senzația de confort, deschide ochii.

Dacă simți că nu ți s-a comunicat destul, mai încearcă. Practica îți va perfecționa legătura. Pentru început pune întrebări mai simple, cu răspunsuri în „DA" și „NU", apoi întrebările pot să devină tot mai complicate, la fel și răspunsurile așteptate și primite. Nu uita însă că **Spiritele Superioare** îți oferă întotdeauna ajutorul, dar numai dacă îl soliciți. Ei dau sugestii, nu ordine. Aplicarea lor în practică depinde de tine, hotărârea îți aparține în exclusivitate. Totuși, dacă ții cont de sugestiile lor, poți fi sigur dinainte că rezolvarea va fi favorabilă, optimă.

4. Metoda de învăţare rapidă

În capitolele anterioare, prin însuşirea tehnicilor de utilizare mai intensivă a memoriei, avansezi cu paşi mari pe drumul spre etapa următoare - a învăţării rapide. Pe scurt, etapele ce le-ai parcurs până acum sunt: ai învăţat să ajungi uşor pe nivelul tău de meditaţie, apoi ţi-ai alcătuit aici un ecran mental utilizabil în mai multe scopuri. Unul din acestea este readucerea în memorie a unei informaţii oarecare. În continuare ai învăţat, printr-o metodă prescurtată, tehnica celor trei degete, care poate fi utilizată printre altele şi la readucerea instantanee în memorie a unor lucruri „uitate".

După toate acestea, acum eşti deja capabil să obţii informaţii pe o altă cale, ce face şi mai uşoară reactualizarea memoriei. La fel de important însă este şi faptul că aceste căi noi ale învăţării nu numai că facilitează readucerea în memorie a informaţiilor stocate, dar pe de o parte accelerează, iar pe de altă parte adâncesc procesul de învăţare, de înţelegere a celor învăţate.

Există două tehnici de învăţare. Vom începe cu cea mai simplă. care însă nu este neapărat şi cea mai facilă:

Tehnica celor trei degete - dacă ai însuşit-o deja cât mai bine, poţi să o foloseşti şi atunci când asculţi o conferinţă, ori citeşti o carte. Folosind această metodă, ţi se măreşte în mod considerabil capacitatea de concentrare, iar informaţia se fixează mai bine. Mai târziu, când vei avea nevoie de informaţia fixată, o vei putea reactualiza în Alfa sau Beta. Studentul care îşi scrie lucrarea împreunând în acest

timp cele trei degete, practic poate vedea în faţa ochilor carteą studiată sau poate auzi vocea profesorului explicând tema respectivă la curs.

Cea de a doua tehnică nu este chiar aşa de simplă, dar în urma exersării meditaţiei o vei putea folosi repede. Aceasta combină eficacitatea învăţării pe nivelul Alfa cu efectul de fixare a celor învăţare pe nivelul Beta. Pentru aceasta ai însă nevoie de un CD player.

Să presupunem că trebuie să înveţi un capitol dintr-o carte şi, în plus, trebuie să îl şi înţelegi. În prima fază nu intra în Alfa, rămâi în Beta. Citeşte capitolul cu voce tare şi înregistrează-te pe un CD. Acum intră în Alfa, dă drumul la înregistrare şi concentrează-te asupra propriei tale voci, ascultând între timp materialul reprodus.

În etapele incipiente ale meditaţiei, mai ales dacă nu te-ai obişnuit să apeşi butonul START, aflându-te în Alfa, poţi trece uşor în Beta, constatând că sunetul reprodus de pe CD te împiedică să revii. Până te frământi cu asta, poţi pierde o parte din lecţie sau chiar toată înregistrarea. Prin exersare, pericolul acesta devine tot mai puţin ameninţător. Iată câteva soluţii:

* Intră în Alfa având deja degetul pe butonul START. Astfel nu este nevoie să îţi deschizi ochii pentru a-l căuta.
* Roagă pe cineva să-ţi pornească CD player-ul la un semn pe care îl vei face.
* Foloseşte tehnica celor trei degete pentru accelerarea revenirii în Alfa.

Greutatea poate părea mai mare decât este în realitate. Eventual, poate fi chiar un semn al dezvoltării. Pe măsură ce experimentezi, pe măsură ce devii tot mai rutinat, însăşi

intrarea în Alfa poate fi însoţită de alte senzaţii decât cele de la început. Ţi se va părea tot mai mult că eşti încă în Beta. Ca un rezultat al unei dezvoltări în continuare, poate să îţi apară iarăşi senzaţia pe care ai simţit-o la început în Alfa, dar aceasta este semnul parcurgerii unei zone mai profunde - te afli poate chiar în Teta. Între practicanţii rutinaţi ai meditaţiei pe nivelul Alfa, deseori poţi vedea pe câte unii care, fiind pe nivelul lor, vorbesc, îşi pun întrebări, dau răspunsuri, glumesc chiar, cu ochii deschişi şi la fel de treji cum eşti tu acum. Să fii complet treaz, cu capacităţile spirituale în totalitatea lor - aceasta este semnificaţia deosebită a autocontrolului în Alfa.

Dar, să revenim la CD player: în scopul fixării mai bune a celor învăţate, lasă să treacă ceva timp, de preferinţă câteva zile, după care reciteşte materialul (aflându-te în Beta), intră în Alfa şi reascultă-l. Acum, informaţia este într-adevăr a ta.

Dacă înveţi autocontrolul împreună cu alţii, folosind eventual materialul acesta, pentru economisirea timpului, ca un fel de „diviziune a muncii", poţi face schimb de CD-uri cu ceilalţi. Cu toate că merge perfect şi aşa, ai un anume avantaj dacă îţi auzi propria voce.

Metoda învăţării şi tehnica celor trei degete economiseşte mult timp celor implicaţi în autocontrol în cele mai diferite domenii ale vieţii (vânzare-cumpărare, studenţi, predarea cunoştinţelor, cercetare-documentare, jurisprudenţă, actorie etc.)

Natural, tehnica învăţării rapide şi tehnica celor trei degete le sunt de folos în primul rând elevilor şi studenţilor. Acesta este unul din motivele pentru care deja în 1977 Mind Control-ul era predat în SUA în 24 de universităţi, 16 licee şi 8 gimnazii. Mulţumită acestei tehnici, multe mii de elevi şi studenţi petrec mult mai puţin timp cu învăţatul, însuşindu-şi însă un volum mult mai mare de materie.

4.1. Coridorul cunoaşterii

În cristal există multe încăperi, multe coridoare, în multe dimensiuni ale minţii. În cele ce urmează îţi prezint uşa deschisă spre înţelepciunea erelor trecute:

Aşază-te comod, cu cristalul în mâna stângă. Închide ochii. Intră în Alfa. Vezi cristalul din faţa ta cum se măreşte, cum devine de mărimea unei case. Intră pe uşa deschisă din faţa ta. Pe peretele din faţă al holului în care te afli, există mai multe uşi. Alege-o pe cea pe care scrie **„Coridorul cunoaşterii"**. Intră şi priveşte în jur. Este o bibliotecă imensă, cu rânduri întregi de cristale aşezate pe rafturi, în loc de cărţi. În aceste cristale se află cunoaşterea universului.

Poţi obţine orice informaţie doreşti. Gândeşte-te la un subiect oarecare ce te preocupă, iar cristalul care conţine informaţia necesară începe să clipească, să lumineze. Ia-l în mână. Vei trăi ceea ce afli, ca şi cum ai fi într-adevăr acolo. După ce ai terminat, pune cristalul la loc, pe raft.

După ce revii, notează imediat tot ce ai învăţat.

4.2. Cristalele creierului

Iată o tehnică pentru stimularea creierului.

Intră în Alfa, apoi în cristal după modul deja cunoscut. Contopeşte-te cu el. Intră în camera „Ghizi spirituali" (vezi şi cap 9.1.). Ocupă-ţi locul în fotoliu. Salută ghizii care te aşteaptă deja.

Priveşte-te stând acolo. Apropie-te mai mult şi priveşte-ţi capul. Are la spate balamale. Rabatează calota în jurul acestora şi uită-te înăuntru, vezi cristalele propriului tău creier. Unele strălucesc, altele luminează slab. Ia din buzunar un

cristal şi ţine-l în mâna dreaptă. Foloseşte-l ca pe o lanternă. Orientează fasciculul său luminos spre fiecare cristal din creier, până când le faci pe fiecare să strălucească puternic. Închide într-un cerc de lumină întreaga zonă a memoriei. (Dacă ai şi alte probleme ale creierului, observă că poţi desface de-a lungul unei linii verticale osul frontal în două, iar în spate, în poziţie diametral opusă acestei linii, vezi o a doua balama, verticală. Mutând cele două părţi spre dreapta şi stânga, poţi face vizibil şi accesibil cristalul întregului creier).

Pentru a-ţi dezvolta memoria, citeşte sau ascultă materialul de memorat. Intră în creier şi luminează cristalele din cercul memoriei. Întoarce-te în Beta şi citeşte sau ascultă materialul. Intră iar în creier. Luminează cristalele din zona memoriei şi observă-le cum încep să strălucească. Întoarce-te în Beta, şi pentru a treia oară, citeşte sau ascultă materialul, apoi intră din nou în creier şi luminează zona memoriei. Vei observa cristalele că strălucesc atât de puternic încât nu le mai poţi privi. Urmează această procedură timp de 33 de zile.

5. Somnul creativ

Cât de liberi suntem în somn! Dispar barierele timpului şi ale spaţiului, se spulberă regulile logicii, canoanele conştientului. S. Freud a considerat visele de o importanţă capitală, deoarece tot ce visăm este numai şi numai al nostru. El spunea că, înţelegând visele omului, îl înţelege pe el însuşi.

În autocontrol pe nivelul Alfa, luăm foarte în serios visele, dar puţin mai altfel decât Freud, care se ocupa de visele spontane. Dimpotrivă, scopul nostru e de a crea vise în mod voit visele cu ajutorul cărora să putem rezolva anumite probleme. Întrucât noi stabilim dinainte tematica acestor vise interpretarea lor o facem altfel - cu rezultate spectaculoase. Ce-i drept, prin aceasta îngrădim spontaneitatea senzaţiilor din timpul viselor. Totuşi acţiunea ne facilitează o mai mare libertate, ne controlăm într-o măsură mai mare viaţa.

Prin interpretarea viselor programate, putem găsi rezolvarea la o serie de probleme cotidiene care ne frământă.

În prima etapă, trebuie să învăţăm să ne reamintim visele avute. Mulţi spun că nu visează deloc. Dar acest lucru nu este adevărat. Cu toţii visăm, doar că de multe ori nu ne putem aminti. Fără vise, în câteva zile apar tulburări psihice deosebit de grave, iar la prelungirea stării - chiar moartea individului.

Seara, înainte de culcare, intră în Alfa şi spune: **„Vreau să îmi amintesc ce voi visa. Îmi voi aminti ce am visat"**. După asta dormi, dar nu înainte de a-ţi fi pegătit la îndemână o hârtie şi un creion, eventual şi o lanternă. Când te-ai trezit, chiar şi noaptea, notează-ţi imediat ce îţi mai aminteşti din vis.

Exersează asta zilnic și vei observa că îți amintești visele cu tot mai multe detalii. Dacă ești mulțumit de rezultat, treci la *etapa următoare.*

Înainte de a adormi, gândește-te la o problemă pentru a cărei rezolvare ai nevoie de o informaţie ori de un sfat. Alege o asemenea problemă a cărei rezolvare te incită într-adevăr (la întrebări fără sens, vei obține rezultate tot fără sens). Acum programează-te cu următoarele cuvinte: **„Vreau un vis care să mă ajute în problema pe care o am (numește problema). Voi avea un asemenea vis, mi-l voi aminti și-l voi înțelege".**

La trezire, noaptea sau dimineaţa, revezi visul pe care-l ai în memorie cel mai clar, şi caută-i sensul. Interpretarea acestor vise o poate face doar cel care le-a provocat! Dacă ți-ai programat dinainte să înțelegi visul, atunci vei avea un fel de „presentiment" despre sensul ce ți se transmite. Inconștientul nostru de multe ori comunică cu noi prin asemenea „presentimente". Exersând, vei constata că, pe zi ce trece, ai încredere tot mai mare în aceste „presentimente" programate.

Controlul viselor este, ca de altfel o serie de tehnici din cadrul autocontrolului pe nivelul Alfa, una din căile de a intra în legătură cu Spiritele Superioare, dar de data aceasta este și una din căile care se învaţă uşor.

Exersând cu răbdare autocontrolul, ți se vor dezvălui unul câte unul izvoarele celor mai valoroase forțe pe care le ai.

6. Puterea cuvintelor

Închipuieşte-ţi că stai în bucătărie, ţii în mână o lămâie pe care tocmai ai scos-o din frigider. Îi simţi în palmă răcoarea. Priveşte-i coaja galbenă! Este galben-cerată şi are două mici excrescenţe verzui la capetele diametrului mai lung. Apas-o puţin; simte-i elasticitatea, greutatea!

Acum ridică lămâia în dreptul nasului şi simte-i aroma. Nu-i aşa că este o aromă splendidă? Taie-o în două şi miroase-o din nou! Aroma este şi mai puternică. Acum muşc-o şi lasă să îţi umple gura cu aroma sucului. E minunat acest gust, nu-i aşa?

Dacă ţi-ai folosit cum trebuie puterea gândurilor, în acest moment începe să-ţi curgă saliva.

Să privim însă puţin în „culise":

Cuvintele, „simplele" cuvinte au influenţat glandele salivare. Dar aceste cuvinte nici măcar nu au reflectat ceva real, ci doar ceva închipuit. Majoritatea dintre noi îşi închipuie că cuvintele folosite reflectă sensuri, iar acestea din urmă pot fi bune ori rele, adevărate sau false, tari ori slabe. Este corect, dar numai pe jumătate. Cuvintele nu doar reflectă realitatea, dar o şi creează, ca de exemplu salivaţia.

Creierul nu este un translator al intenţiilor noastre, ci este un organ de prelucrare şi înmagazinare de informaţii, care are grijă de corpul nostru. Spune-i de exemplu „mănânc o lămâie" şi imediat se lansează în lucru.

A sosit vremea pentru ceea ce numesc „curăţenie generală mentală". Pentru aceasta nu mai avem un anume exerciţiu verificat de practică. Este o problemă de decizie şi voinţă în

sensul selectării cuvintelor pe care le folosim pentru activarea creierului nostru.

Exercițiul amintit mai sus a fost unul negativ, din punctul de vedere al corpului nefiind nici benefic, nici malefic. Cuvintele folosite însă pot avea efecte în amândouă aceste direcţii.

Mulţi copii au o distracţie preferată la masă. Mâncarea din faţa lor o descriu în modul cel mai respingător: de exemplu untul este pireu de ploşniţe pasate, ca să folosesc una din comparaţiile cele mai „fine". Scopul jocului: să ne prefacem că aceste cuvinte nu ne-ar influnţa deloc, dar în acelaşi timp să învingem puterea de a se preface a celorlalţi. Acest lucru deseori chiar reuşeşte, „pacientul" trebuind să părăsească în grabă maşa.

Și noi adulții practicăm acest joc, deseori mânaţi de o forţă inconştientă. Folosind cuvinte negative, diminuăm „pofta" de viaţă, iar cuvintele (folosite din ce în ce ai des) capătă o forţă negativă vitală tot mai mare, de care avem tot mai puţină „poftă".

Faptul că trebuie să gătești pentru familie este echivalent cu „o cocoașă pe spate"? Este o „nebunie" să te descurci cu salariile acestea? Te simţi „apăsat" de schimbările meteo? Sunt convins că o mare parte din încasările medicilor se datorează bolilor generate de proasta folosire a cuvintelor.

Natural, durerea de cap nu apare ori de câte ori o amintim. Starea normală a corpului este sănătatea, direcție în care luptă cu toate mijloacele și procesele sale fiziologice și energetice pe care le are la dispoziție. Cu timpul, folosind „cum se cuvine" cuvintele, reușim să-i slăbim și chiar să-i distrugem sistemul de apărare, iar el „creează" astfel boala „comandată".

Cuvintele noastre primesc un efect suplimentar şi din cauza a două lucruri: nivelul conștiinței noastre și de cât de mult simţim sufleteşte ceea ce spunem.

— „Doamne, asta mă doare!" – dacă o spunem suficient de convinşi, durerea vine la noi într-o veselie. – „Aici nu poţi face nici măcar un lucru mărunt şi împuţit!" Dacă spunem asta cu trăire suficientă, iar afirmația devine realitate,

iar exclamația este aparent îndreptățită.

Autocontrolul oferă protecția necesară împotriva proastelor obiceiuri. În Alfa și Teta, puterea cuvintelor noastre crește în mod deosebit. În capitolele anterioare ai putut constata că, folosind cuvinte surprinzător de simple, îți poți programa visele, iar acea forță care te transportă în Alfa o poți transfera și celor trei degete.

Emile Coué este un nume de care prea puțini își mai amintesc astăzi. El a devenit renumit de la o propoziție a sa, care astăzi sigur îi face pe mulți să zâmbească: **„Zi de zi mă simt din ce în ce mai bine din toate punctele de vedere."** Aceste cuvinte au tratat multe mii de oameni cu maladii deosebit de grave. Asta nu e o glumă! Pentru detalii, poți consulta cartea lui, „Autocontrol pe calea autosugestiei", (New York; Samuel Weiser, 1974).

Dr. Coue a fost timp de aproape 30 de ani farmacist în Troyes (Franța), localitatea sa natală. A studiat hipnoza, după care a pus la punct o metodă proprie de tratament bazată pe autosugestie. În 1910 deschide o clinică gratuită în Nancy, unde tratează mai multe mii de pacienți suferind de cele mai diferite maladii: reumatism, dureri acute de cap, astm, pareze, bâlbâială, deformări ale tegumentelor datorate TBC-ului, cancer, ulcere etc. „Niciodată nu am tratat pe nimeni - spunea - ci i-am învățat să se trateze singuri." Actele dovedesc în mod incontestabil că pacienții săi au fost într-adevăr tratați. Însă metoda Coué, după moartea sa (1926) a dispărut aproape în totalitate. E drept, dacă ar fi fost o metodă complicată, pe care doar câțiva specialiști să o poată învăța și folosi, atunci poate ea ar mai fi fost folosită și azi. Dar metoda sa este mult prea simplă. Esența sa este tocmai autocontrolul.

Are două principii de bază:

1. nu ne putem gândi în același timp decât la un singur lucru.
2. concentrându-ne asupra unui gând, acesta devine realitate.

Tocmai de aceea, dacă vrei să-ţi porneşti forţele curative ale corpului, împiedicate (conştient sau nu) de gânduri negative, spune de 20 de ori: **„Zi de zi mă simt din ce în ce mai bine, din toate punctele de vedere"**. Dacă faci aceasta de două ori pe zi, deja ai şi aplicat metoda Coué.

Deoarece pe nivelele meditative forţa cuvintelor se întăreşte mult, metoda am adaptat-o puţin. Pe nivelele Alfa şi Teta spune: **„Niciun gând şi nicio influenţă negativă nu pot pătrunde pe niciunul din nivelele conştientului sau subconştientului meu"**, după care continuă cu: **„Zi de zi mă simt din ce în ce mai bine, din toate punctele de vedere."** Chiar şi aceste două fraze simple, vei vedea,pot provoca multe rezultate benefice concrete.

7. Forţa imaginaţiei

Voinţa, pentru a-şi atinge scopul, are nevoie de un adversar pe care să îl poată învinge. Încearcă să fie dură, dar în majoritatea cazurilor cedează înainte de a-şi atinge scopul final. Renunţarea la unele obişnuinţe rele se poate face şi printr-o metodă mai blândă - imaginaţia. Imaginaţia se agaţă direct de scopul vizat, nu lucrează prin intermediari.

Acesta este motivul pentru care am accentuat atât în capitolele anterioare învăţarea vizualizării cât mai realiste, cu cât mai multe detalii. Dacă îţi completezi imaginaţia cu crez, cu dorinţa de a realiza, cu aşteptarea realizării, dacă înveţi să îţi imaginezi cât mai viu scopurile, să vezi, să simţi, să guşti, să pipăi, să atingi ţelul propus, atunci vei obţine tot ce doreşti.

„Dacă voinţa şi imaginaţia ajung la conflict – spunea E. Coué – atunci totdeauna imaginaţia este cea care iese învingătoare".

Dacă doar te gândeşti să scapi de un obicei prost, probabil te vei păcăli. Dacă ţi-ai dori aceasta într-adevăr, atunci ai şi scăpat. Ar trebui să-ţi doreşti mai tare avantajele care ar rezulta, decât abandonarea obiceiului. Dacă vei învăţa să-ţi doreşti cu tărie suficientă acest avantaj, te vei elibera de obiceiul involuntar.

Concentrarea asupra abandonării obiceiului, precum şi decizia în acest sens, te leagă şi mai mult. Se aseamănă oarecum cu decizia fermă că din acest moment vei adormi - decizie care însă, dimpotrivă, te va ţine treaz.

Să vedem însă ce avem de făcut. Pentru exemplificare vom lua două din cele mai solicitate cazuri ale cursanţilor de

autocontrol: pofta exagerată de mâncare și fumatul.

Dacă *vrei să îți diminuezi pofta de mâncare*, pentru început va trebui să revezi problema privită din exterior.

Care este problema: mănânci prea mult, la ore nepotrivite, faci prea puțină mișcare, sau din toate câte ceva?

Poate problema este ridicată nu atât de cantitatea, cât de calitatea necorespunzătoare a alimentelor. Poate răspunsul ar fi schimbarea regimului alimentar ori a orei de masă. În primul caz, medicul de familie sau un dietetician este cel care îți dă răspunsul.

De ce vrei să slăbești? Ești atât de gras încât îți periclitează sănătatea ori vrei să devii mai atractiv slăbind? Ambele motive sunt bune pentru a slăbi, dar trebuie să te decizi asupra unuia din ele, pentru a ști la ce avantaje să te aștepți.

Dacă ai ajuns să mănânci un meniu corespunzător cu cantități modeste de alimente, dacă faci mișcare suficientă și ai doar un ușor plus de greutate, atunci (cu excepția când medicul îți recomandă expres să slăbești) părerea mea este să rămâi așa cum ești. Să îți modifici greutatea ar necesita un efort inutil față de câștigul ce l-ai putea obține. Probabil ai probleme mult mai importante în viață pentru care să îți folosești energiile eliberate de autocontrol, decât pentru a scăpa de câteva kilograme în plus.

Dacă ești într-adevăr decis să slăbești și știi de ce o faci, atunci pasul următor este să analizezi avantajele ce vor rezulta în urma slăbirii. Nu lua în socoteală doar avantaje generale, cum ar fi „voi arăta mai bine", ci concret, pe cât posibil luând în lucru toate cele cinci simțuri de care dispui! De exemplu:

Văzul - caută o fotografie mai veche în care ești atât de slab(ă) cât dorești să devii.

Pipăitul - închipuiește-ți cât de netede îți vor fi brațele, pulpele, abdomenul dacă vei slăbi.

Gustul - închipuiește-ți aroma gustativă a acelor mâncăruri care pot figura din belșug în noul tău meniu.

Mirosul - gândește-te la aroma acestor mâncăruri.

Auzul - încearcă să-ți închipui ce vor zice oamenii care reprezintă ceva în viaţa ta, atunci când vei reuşi!

Nici aceste cinci simțuri nu sunt suficiente pentru a putea vizualiza profund. Esențiale sunt și sentimentele.

Închipuiește-ți cât de bine te vei simți după ce vei da jos kilogramele dorite!

Având toate acestea în minte, intră în Alfa. Realizează-ți ecranul mental și proiectează-ți pe el imaginea actuală. Lasă să dispară această imagine în trecut (dreapta), iar din stânga împinge o imagine (poate fi o fotografie mai veche de-a ta) în care arătai așa cum dorești să devii după cură.

Cât timp te observi (mental) în această ipostază, încearcă să îți imaginezi cu cât mai multe detalii: ce vei simți când vei fi atât de slab? Ce vei simți când te vei apleca să îți legi șireturile? Dar când urci scările? Dar când vei reuși să scapi de aceste haine? Când poți din nou să te plimbi pe plajă? Să nu îți pară rău de timpul pe care îl cheltuiești cu toate aceste eforturi. Treci prin toate cele cinci organe de simț, gândindu-te o dată la un singur lucru, așa cum am amintit mai sus! Ce vei simți față de tine însuți dacă vei reuși?

Acum, tot mental, treci în revistă meniul tău obișnuit - nu numai ce, ci și cât mănânci de obicei - și alege mâncărurile ce pot fi rontăite între mese (morcovi, de exemplu). Spune-ți: „Corpul meu nu are nevoie de mai multă mâncare, nu va simți foame și nu va trimite semnale să primească «supliment»".

Cu aceasta îți termini meditația, pe care trebuie să o realizezi de două ori pe zi.

Fii atent ca în timpul meditației să nu apară imagini ale mâncărurilor de evitat!

În timpul acestui program de slăbire este de o importanță deosebită să îți pui un țel real în față. Dacă ai un surplus de 25 de kilograme, nu poți să gândești serios ca într-o

săptămână să scapi de acestea și să arăți ca Audrey Hepburn ori Mark Spitz! În acest caz, permite-mi să mă îndoiesc de rezultatele ce le vei obține.

În primele zile, vechile mesaje ale corpului pot să mai apară, cum ar fi: „Ce bine ar pica o bucățică de ciocolată". Dacă ești ocupat în timpul zilei și nu ai timp de meditație, efectuează o inspirație adâncă, împreunează-ți cele trei degete în modul cunoscut deja și readu-ți în minte cuvintele folosite în Alfa, privind necesitatea dietei pentru corpul tău. Te ajută dacă în acest timp îți arunci o privire pe o fotografie mai veche.

Prin autocontrol ți se va îmbunătăți starea sufletească, iar aceasta va contribui într-un mod esențial la funcționarea optimă a corpului tău. Cu câteva îndemnuri mentale, va ceda cu bucurie surplusul de greutate avut.

Metoda are nenumărate variante. Alege-o pe cea care ți se potrivește cel mai bine. Caut-o și folosește-o.

Ca un exemplu, s-a organizat o întâlnire săptămânală a unor cursanți de autocontrol. Din aceștia, 15 s-au prezentat la fiecare curs; ei au slăbit în medie 2,2 kilograme într-o lună! Toți au slăbit! După încă o lună s-a reluat cântărirea acestor 15 și s-a constatat că 7 dintre ei au slăbit în continuare, iar ceilalți 8 și-au menținut greutatea. Niciunul nu s-a îngrășat la loc!

Fumatul este un obicei atât de periculos pentru organism încât, dacă fumezi, cred că a sosit momentul să renunți acum. În mod similar cu slăbitul, și aici vom folosi trepte în modul de lucru, lăsând timp berechet corpului să învețe să se supună complet noilor instrucțiuni venite dinspre creier.

Din punctul de vedere al exteriorului nu mai e nevoie să punctăm avantajele renunțării la fumat; sunt prea cunoscute: îți crește vitalitatea, chiar se multiplică; organele de simț îți vor funcționa mai bine; la fel și viața. Probabil le știi mai bine decât mine.

Intră în Alfa, proiectează-te pe ecran în poziția în care îți fumezi prima țigară a zilei. Te vezi calm în următoarea oră:

vezi cât de multe ai putea face în afara fumatului. Dacă, să zicem, această oră ține între 7 1/2 și 8 1/2, spune-ți: „Începând de acum, între 7 1/2 și 8 1/2 voi renunța la fumat. Voi savura faptul că în timpul acestui ceas nu mai fumez. Merge ușor, deja m-am și obișnuit".

Repetă acestea, până când și în Beta merge într-adevăr ușor primul ceas fără țigară! Acum poate veni ceasul următor. Forțarea poate reprezenta o pedeapsă pentru corpul tău, ceea ce nu ar fi cinstit, deoarece psihicul, și nu corpul tău, a început să fumeze. Deci acum lasă ca și psihicul să facă ce are de făcut, pe baza imaginației.

Câteva idei pentru a scăpa definitiv de fumat:

* Schimbă cât mai des sortimentul de țigări.
* În orele în care încă nu ai renunțat, de câte ori intenționezi să-ți aprinzi o țigară, întreabă-te: „Doresc eu într-adevăr această țigară ?" Vei rămâne surprins de cât de multe ori vei obține NU. Așteaptă cu următoarea țigară până când răspunsul va fi din nou DA.
* Dacă în ora eliberată deja de țigară corpul totuși îți cere una, împreunează-ți cele trei degete în modul cunoscut, inspiră adânc și, folosind aceleași cuvinte din timpul meditației, repetă că în această oră nu fumezi și nici nu vei fuma!

Legat de această metodă de bază pentru a renunța la fumat, mai există o serie întreagă de alte tehnici, pe care poți să ți le găsești singur.

E drept, trebuie să recunosc faptul că nu există încă atât de multe rapoarte privind renunțarea la fumat, ca în slăbire. Totuși, există suficient de mulți practicanți de autocontrol în diferite forme care au renunțat ori fumează mai puțin, ca să încerce să-i convingă pe toți să înceapă folosirea autocontrolului în debarasarea de acest obicei.

7.1. Programarea

Cristalul stimulează centrii energetici ai frunţii şi creştetului capului. Aceştia, la rândul lor, stimulează clarviziunea, înlesnind vizualizarea interioară, cu care ne vom ocupa însă într-un alt capitol. Acum, o imagine poate fi menţinută mai uşor în minte şi poate fi translatată spre conştiinţa interioară.

Pentru a schimba un program, un tipar gândeşte-te la cel vechi. Ţine cristalul în mâna stângă, intră în Alfa şi crează-ţi pe ecran imaginea nouă pe care o doreşti. Înconjoar-o cu lumină scânteietoare. Abandonează complet vechea imagine. Procedează astfel de două ori pe zi timp de 33 de zile. În acest răstimp poţi schimba orice tipar.

Vrei să slăbeşti ? Imaginează-te păşind pe un cântar şi vezi ce greutate ai.

Cântăreşte-te, intră în Alfa, apoi în cristal şi imaginează-ţi că scoţi *cu mâna dreaptă* un cristal din buzunar, pe care îl foloseşti ca pe un bisturiu laser cu care topeşti excedentul de pe tine. Sculptează-te până la forma dorită (fără însă a exagera). Fixează-ţi noua imagine pe ecran şi observă-te, savurează-te pe îndelete. Cântăreşte-te (mental) din nou cu noua ta formă. Savurează plăcerea kilogramelor în minus. Repetă acest proces de două ori pe zi timp de 33 de zile. Vei reuşi ! Nu uita, fiecare zi porneşte de unde ai ajuns în precedenta. Nu crea din nou imaginea iniţială !

8. Folosirea subconştientului pentru sănătatea proprie

Mă surprinde că nu toţi îşi folosesc posibilitatea ce o au datorită puterii subconştientului asupra corpului. Poate tocmai de aceea mulţi consideră tratamentul pe cale psihică, mistic şi inexplicabil. Dar oare este ceva mai inexplicabil decât reţelele pline de medicamente prescrise de medici, medicamente cu puternice efecte secundare asupra sănătăţii organismului ? Să nu luăm alt exemplu decât cel pe care l-am repetat multor prieteni: ANTIBIOTIC provine din cuvintele ANTI şi BIOS, adică împotriva vieţii, iar noi le aplicăm „cu lopata" ! Pe când, în ceea ce priveşte tratamentul pe cale psihică, nu cunosc să fi existat cazuri de efecte secundare.

Cercetările medicale află tot mai multe despre legăturile ce există între subconştient şi corpul fizic. Din aceste cercetări, aparent disparate, se poate trage o singură concluzie copleşitoare: subconştientul joacă un rol deosebit de puternic, necunoscut încă în totalitate.

Sunt convins că, dacă am cunoaşte şi folosi la perfecţiune autocontrolul, am avea cu toţii corpurile perfecte. Însă avem deja suficiente cunoştinţe ca să ne putem întări mintal forţele regeneratoare ale corpului, iar astfel să putem învinge bolile cu mai mult succes. Chiar şi metodele lui Emil Coué au avut succes, oricât de simple ar fi. Tehnicile autocontrolului, care conţin şi metoda Coué, au efecte şi mai puternice.

E de la sine înţeles că, cu cât cineva este mai perfecţionat în automedicaţie, cu atât trebuie să apeleze mai rar

la medici. Discută în continuare cu medicul tău despre problemele cu care te confrunţi, ascultându-i sfatul. Dar, în paralel, îl vei surprinde cu rezultatele atinse.

Autotratamentul este format din şase paşi, destul de simpli:

Primul, începi să te consideri - în Beta - a fi o persoană tot mai iubitoare (şi implicit iertătoare), iar iubirea (aproapelui) consider-o ca şi când ar fi esenţa finală a tuturor lucrurilor! Pentru aceasta însă, probabil ai nevoie de o curăţenie generală mentală (v. cap. 6 - „Puterea cuvintelor").

Al doilea pas, intră pe nivelul tău. Chiar şi aceasta reprezintă deja un pas enorm pe calea autotratamentului, doarece, aşa cum am amintit de la început, pe acest nivel al subconştientului se anihilează toate activităţile negative (supărările de exemplu), iar corpul primeşte cale liberă pentru a face ceea ce trebuie să facă prin natura sa: să se autorepare. Natural, supărarea, sentimentele negative pe care le ai pot fi chiar foarte reale, doar pe nivelul exterior - în Beta, nu şi în autocontrolul de pe nivelul Alfa, iar în timpul exersării Mind Control-ului, au tendinţa de a dispărea.

Al treilea pas, vorbeşte-ţi mental despre primul pas; concepe-ţi dorinţa ta, că vei face o curăţenie generală mentală deosebită, că vrei să gândeşti în mod pozitiv, vrei să devii un om iubitor de oameni, iertător.

Al patrulea pas, retrăieşte-ţi în minte boala pe care o ai, care te supără. Foloseşte ecranul mental, vizualizează-te, simte boala! Nu pierde însă prea mult timp cu asta; are scopul doar de a-ţi concentra forţele curative spre locul unde este nevoie de ele.

Al cincilea pas, şterge imaginea maladivă şi închipuieşte-te complet vindecat! Simte fericirea şi libertatea stării de a te fi vindecat complet! Rămâi la această imagine, stai un timp aşa, savureaz-o şi fii conştient că ai meritat-o fii

conştient că în această stare de sănătate completă eşti în acord deplin cu voinţele pe care le are natura faţă de tine.

Al şaselea pas, întăreşte-ţi încă o dată curăţenia generală mentală şi finalizeaz-o spunându-ţi: „Zi de zi mă simt din ce în ce mai bine din toate punctele de vedere."

Cât timp şi cât de des trebuie să faci asta?

După experienţa modestă pe care o am, durata ideală este de aproximativ 15 minute. Fă exerciţiul cât mai des posibil, dar cel puţin o dată pe zi. Aici nu poţi „sări peste cal".

Fac un mic ocol în legătură cu acest subiect. Poate ai auzit spunându-se că meditaţia este ceva bun, dar nu este bine să exagerezi cu ea, deoarece ţi se poate urca la cap. Se spune că te îndepărtează de lume, iar sub efectul ei ne ocupăm prea mult doar de noi înşine. Nu ştiu dacă este adevărat sau nu. Acest lucru s-a spus despre alte tehnici de meditaţie, nu despre cele care au stat la baza acestei metode ce o ai în faţă. Accentuez că prin autocontrol nu ne îndreptăm atenţia spre ridicarea deasupra problemelor practice, spre evitarea lor, ci din contră, ne îndreptăm atenţia tocmai spre rezolvarea lor. Acest lucru însă nu poate fi făcut niciodată „în exces".

Revenind la autotratament, primul pas fiind făcut, implicit vine următorul şi tot aşa mai departe! Exersează-l în Beta, în Alfa, în Teta! Simte, trăieşte iubirea faţă de alţii. Dacă în timpul zilei simţi că acest sentiment slăbeşte, împreunează-ţi cele trei degete şi vei simţi imediat cum se amplifică.

Un exemplu concret, din nenumăratele existenţe: o femeie (maica Barbara Burns, din SUA) ce suferea de miopie şi un astigmatism avansate, după 27 de ani de purtat ochelari, în iulie 1974 s-a hotărât să încerce Mind Control. Zilnic, în meditaţie, îşi spunea: **„Ori de câte ori voi închide ochii pentru o secundă, după aceea voi focaliza clar, ca lentila unui aparat foto"**. După două săptămâni de exerciţii zilnice, nu mai folosea ochelari decât pentru citit. A consultat

apoi un medic oftalmolog, care a constatat că, în perioada 20 august 1974 - 26 august 1975, miopia avută de pacientă a scăzut într-o asemenea măsură, încât purtarea ochelarilor a devenit inutilă.

8.1. Întărirea aurei

Ţine cristalul în mâna stângă şi închide ochii. Intră în Alfa. Priveşte mental în dreptul taliei. Îţi vei vedea aura ca un cerc alb de energie. Măreşte-o până când depăşeşte lungimea, deci până ajunge dincolo de creştet şi de vârful picioarelor. În acest moment, ea se va închide în mod automat spre spate, luând forma unui ovoid de diferite culori. Măreşte-o în continuare, până când ajunge la cca 20-30 cm de corp. Acum „scoate din buzunarul drept" un cristal şi folosindu-l ca pe o lanternă, trimite o rază de energie cu care îţi baleiezi aura. Îi vei vedea culoarea trecând într-un alb strălucitor, cu excrescenţe mobile asemănătoare coroanei solare. Orice emoţie sau influenţă negativă, ce apare sub formă de săgeţi ori străfulgerări întunecate ce vin spre tine, la atingerea aurei se transformă în energie pozitivă, în lumină albă şi se contopesc cu aura ta. Energia aceasta o poţi folosi spre binele tău ori o poţi timite altora.

Foloseşte această tehnică în fiecare dimineaţă. De obicei dimineaţa îţi vei găsi aura întreagă, dar nu albă. În acest caz nu mai este nevoie de întinderea ei, doar o luminezi cu cristalul pentru a-i reface energia.

Începe-ţi meditaţiile zilnice cu cuvintele: **„Invoc lumina lui Hristos, sunt un canal curat şi perfect, Lumina îmi este călăuza" şi termină-le cu: „Tot ce creez, tot ce realizez, se face sub îndrumarea şi voinţa lui Dumnezeu".**

Cea mai bună apărare este **ofensiva iubirii**. Dacă simţi pe cineva că îţi ia (deliberat sau nu) energia, cana-

lizează Lumina Divină trimiţând-o spre persoana respectivă. Priveşte-o cum se umple cu lumină, străluceşte, luminează ca un far şi cum îi încetează efectele malefice.

8.2. Chakrele

Majoritatea oamenilor înţeleg prin „corp", doar pe cel fizic. În realitate, în afara corpului fizic există şi corpurile energetice, formate din câmpuri energetice („aura") care înconjoară corpul fizic. Acestea mai sunt cunoscute şi sub numele de corp astral, eteric, pranic, orgon etc. Descrierea acestor corpuri o găseşti prezentată mai pe larg în lucrarea lui E. Celan, „Viaţa după pragul morţii" (Ed. Teora, Bucureşti, 1991). Aceste corpuri energetice acţionează asupra celui fizic prin punctele meridianelor[1] (folosite în acupunctura chineză), dar şi prin anumite puncte speciale cunoscute sub numele de **CHAKRE**, termen care în sanscrită înseamnă „roată".

În jurul corpului fizic există **corpul eteric**, corp ce realizează o „reţea" în care este localizată şi vehiculată (sub raport energetic) întreaga informaţie ce ghidează creşterea celulară, precum şi dezvoltarea structurii fizice a corpului.

În majoritatea cazurilor, boala debutează printr-un mecanism patogen care afectează iniţial corpul eteric, influenţă vizibilă prin modificările aurei. Corpul eteric poate servi nu numai ca punct de diagnosticare, ci şi de tratament.

Chakrele sunt centri ai corpului eteric corespunzând altor centri energetici cu parametri calitativ superiori, situaţi în

1. Conform tradiţiei chineze, meridianele sunt linii cvasiimaginare situate de-a lungul corpului, linii pe care circulă energia Qi. Sunt în total 12 meridiane principale şi o serie întreagă de meridiane secundare. Pe aceste meridiane se găsesc punctele (conform tradiţiei, 365) care, dacă sunt stimulate prin înţepare cu ace (de aur, argint, cupru, oţel etc., în funcţie de scopul dorit), termic, electric etc., se pot obţine rezultate curative în multe maladii datorate obstrucţiei circulaţiei energiei Qi (n.a.).

corpul astral al omului. Ele corespund unor porţi prin care energia înalt-vibratorie pe care o tranzitează este direcţionată spre ieşirea din sistem, spre interfaţa cu structurile corpului fizic, regăsindu-se în sistemele glandelor hormonale.

S-a demonstrat că modificările cromatice ale spectrului aurei sunt corelate cu frecvenţele înregistrate la nivelul chakrelor. Acestea sunt subarmonice ale frecvenţelor spectrului amintit.

Corpul astral, cel de-al treilea corp (în afara celor fizic şi eteric) este constituit dintr-o „materie astrală", considerată a fi o substanţă subtilă, caracterizată de o energie vibratoare foarte înaltă, mult superioară celei din eteric sau fizic. Corpul astral se suprapune peste cel fizic şi eteric; el ocupă în timpul vieţii acelaşi spaţiu.

Similar cu corpul eteric, corpul astral posedă tot un număr de şapte chakre principale, care corespund celor din corpul eteric. Rolul lor este de a transforma energia cosmică ce o captează (energie vehiculată la acest nivel), de a o canaliza spre corpul eteric şi, prin intermediul acestuia, spre cel fizic.

Corpul astral are o funcţie superioară, aceea de vector al conştiinţei. El poate exista şi în afara corpului fizic, dar conectat la acesta printr-un cordon de tip „ombilical" care se rupe doar în momentul exitusului din corpul fizic.

Explorând forma unei chakre, se constată că ea are alura a două conuri cu vârfurile unite, care ies din corp pe partea ventrală şi respectiv dorsală. Energia reprezentată de aceste conuri are o rotaţie într-un sens pe partea ventrală şi în sens opus pe partea dorsală a corpului. Sensul de rotaţie poate diferi de la o chakră la alta şi de la o oră la alta. Acest lucru îl poţi constata şi singur, luând cel de al treilea cristal (pe care ţi-am spus să îl pregăteşti dacă vrei să-i ajuţi pe alţii) şi ţinându-l în mâna DREAPTĂ, cu vârful înainte. Apropie-l de linia mediană ventrală a corpului celui ale cărui chakre vrei să le explorezi, astfel încât cristalul să fie perpendicular pe

această linie, dar paralel cu suprafaţa corpului. Urmează linia mediană de jos în sus ori invers.

La un moment dat cristalul va fi tangenţial unei chakre. Dacă între timp cu mâna stângă ţii antebraţul celuilalt, astfel ca să îi poţi sesiza pulsul, vei observa timp de 1-2 secunde o modificare a ritmului în cazul în care cristalul este în aceeaşi direcţie cu sensul de rotire a vortexului chakrei, respectiv o diminuare a ritmului în caz invers.

Mentalul controlează practic toate procesele energetice ale organismului. Gândurile sunt o modalitate foarte puternică de a influenţa subconştientul, în sensul modificărilor operate în aceste procese energetice. Aceasta, deoarece majoritatea informaţiilor se stochează în subconştient sub formă de simboluri şi sunt puse în mişcare de afecte.

Pentru a se produce o astfel de schimbare, mai întâi mentalul trebuie să se afle la nivelul undelor Alfa, care (după cum ai văzut) reprezintă intrarea în subconştient. Folosind cristalul pe care ţi l-ai pregătit, vei obţine un randament mărit de unde Alfa. Vizualizând, îţi creezi o formă-gând. Dacă vei energiza această formă-gând cu o trăire, o poţi determina să interacţioneze cu subconştientul şi să antreneze modificări ale proceselor energetice.

Stabilind legătura dintre cristal şi vizualizare, poţi comanda mentalului subconştient să deplaseze energie acolo unde doreşti.

Revenind la chakre, acestea sunt centri energetici, identificaţi de clarvăzătorii antici cu nişte roţi de lumină. Dacă întăreşti aura (a ta ori a altcuiva) prin metoda arătată (vezi paragraful 8.1.), pe norul alb al acesteia vei putea vizualiza proiecţia chakrelor exact ca pe imaginea unor lanterne sau faruri de maşină în ceaţă.

Există şapte chakre mari şi cinci chakre mici. Noi, în lucrarea prezentă, ne vom ocupa doar de cele mari; celelalte sunt situate pe mâini, picioare şi depresiunea din spatele

capului, unde baza creierului întâlneşte măduva spinării.

În cele ce urmează, îţi voi prezenta situarea proiecţiilor acestor şapte chakre mari pe suprafaţa ventrală a corpului, poziţionarea reală a lor fiind pe coloana vertebrală şi în continuarea ei, în cap:

Prima chakră – MULADHARA CHAKRA (PRITHIVI GRANTHI), „chakra pubiană", este situată pe proiecţia orizontală a extremităţii inferioare coccisului, pe zona pubiană. Caracteristici: vitalitate, energia subtilă a pământului, interacţiune grosieră, inactivitate, somnolenţă, soliditate. Din punct de vedere fiziologic este legată de sistemul reproducător, iar endocrin de gonade.

A doua chakră – SWADHISHANA CHAKRA (VARUNA GRANTHI), „chakra ombilicală", este situată la cca 2 cun[1] sub ombilic. Caracteristici: energia instinctelor, energia subtilă a apei, energiile magnetice lunare, mimetism, conformism, integrare socială, senzualitate. Fiziologic este legată de aparatul genito-urinar, iar în sistemul endocrin de celulele Leydig.

A treia chakră – MANIPURA CHAKRA (AGNI GRANTHI), „chakra solară", este situată în dreptul plexului solar. Caracteristici: ambiţie, voinţă, dinamism, violenţă, exteriorizare, energia subtilă a focului, energia Soarelui, expansivitate. Acţionează asupra pancreasului, a suprarenalelor şi a sistemului digestiv.

A patra chakră – ANAHATA CHAKRA (VAYU GRANTHI), „chakra inimii", se află localizată în centrul pieptului, pe orizontala inimii. Caracteristici: trăiri afective, iubire, trăiri estetice, energii subtile ale aerului, empatie. Acţionează asupra timusului şi sistemului circulator.

A cincea chakră – VISHUDDHA CHAKRA (VYOMA GRANTHI), „chakra gâtului", este localizată la baza gâtului.

1. cun = unitate tradiţională de măsură chineză pentru lungime, fiind egală cu lăţimea degetului mare de la mâna dreaptă, cca 2,5 cm (n.a.)

Caracteristici: intuiție intelectuală, inteligență pură, energia subtilă a eterului, transcenderea aspectelor temporare, trăiri sublime de natură spirituală. Ea stimulează glanda tiroidă şi sistemul respirator.

A șasea chakra – AJNA CHAKRA (AHAM GRANTHI), cunoscută şi sub numele de **„Ochiul lui Shiva"**, se află proiectată pe frunte la 1 cun deasupra ochilor. Caracteristici: putere mentală deosebită, centru de comandă mentală, clarviziune, telepatie. Îi corespunde glanda pituitară, în sistemul endocrin şi fiziologic, sistemul nervos autonom.

A șaptea chakră – SAHASRARA CHAKRA (MAHAT GRANTHI), **„chakra coroanei"**, are proiecţia situată pe creştetul capului. Caracteristici: starea de înțelepciune, realizare spirituală supremă, extaz, consonanță cu ABSOLUTUL, revelarea DIVINULUI în ființă. Lucrează împreună cu glanda pineală. Interacţiunea dintre glanda pituitară şi cea pineală activează al Treilea Ochi.

În cele ce urmează îţi voi prezenta **o tehnică** veche de 6000 de ani, atribuită sumerienilor, **prin care poţi echilibra şi energiza aceste chakre**:

Aşază-te într-o poziţie comodă. Ţine cristalul în mâna stângă. Închide ochii. Relaxează-te. Intră în Alfa. Priveşte cristalul din faţă cum se măreşte, până ajunge ca o casă. Intră pe uşa deschisă din faţa ta. Priveşte în jur încă o dată. Priveşte lumina şi culoarea ce vin din tavan. Simte mirosul cristalului. Ascultă-i sunetul. Gustă-l. Pipăie-i suprafaţa pereţilor, podelei.

În faţa ta sunt mai multe uşi. Caut-o pe cea pe care scrie „Camera de vindecare", şi intră în ea. Vei găsi o platformă. Urcă-te pe ea. Roteşte-te. Când priveşti imaginea ta de pe platformă, poţi vedea şapte cercuri de lumină pe partea ventrală şi şapte pe partea dorsală a corpului. Acestea sunt proiecţiile chakrelor, centrii tăi energetici.

Uită-te la prima chakră, în zona pubiană. Apropie-te de ea. Pe măsură ce vii mai aproape, chakra se măreşte, până devine ca o peşteră. Intră în ea. Privind în jur vei observa că

interiorul peşterii este complet acoperit cu cristale. Unele dintre ele strălucesc puternic, altele abia pâlpâie. O parte au pete de culoare închisă de la afectele negative.

Scoate un cristal din buzunar şi ţine-l cu MÂNA DREAPTĂ. Imaginează-ţi-l ca pe o lanternă din al cărui vârf ţâşneşte la comandă un fascicul de lumină albă puternică, de energie.

Proiectează acest fascicul gros de energie luminoasă asupra cristalelor de pe tavan, pereţi, podea, până când fiecare începe să strălucească. Orice urmă din culoarea închisă a negativităţii se va spăla, evacuându-se prin sistemul de eliminare al organimului. Continuă să răspândeşti lumina pe tavan, pereţi şi podea, până când toate cristalele strălucesc, iar interiorul s-a umplut cu energie caldă, realizându-se echilibrarea fizică, afectivă şi mentală.

Lasă energia caldă şi echilibrată să te ridice, să te scoată din prima chakră, şi intră în cea de a doua aflată la cca 2 cun sub ombilic. Nu-ţi face probleme cu localizarea exactă a chakrei, energia te va purta de fiecare dată **exact acolo** !

Procedează şi în chakra a doua, a treia, a patra şi a cincea la fel ca în prima, lăsându-te apoi condus de energie spre următoarea.

Pătrunde acum în cea de a şasea chakră, cea a frunţii. Împrăştie lumina din cristalul pe care-l ţii în mână peste toate cristalele de pe pereţi, tavan, podea, până când le umpli de energie, iar petele întunecate ale trăirilor negative sunt înlăturate. În spatele încăperii vei vedea că se află un ochi mare, a cărui pleoapă este acoperită cu o substanţă ca smoala. Îndreaptă cristalul spre pleoapă, spală această substanţă de pe ea, folosind lumina emanată de cristal. Când murdăria a fost eliminată, deschide ochiul. Nu uita, dacă ochiul este de la început parţial deschis, înainte de a îndrepta fasciculul de raze spre el, închide-l pe perioada curăţării.

Urmăreşte ţâşnirea de lumină: un far puternic luminează acum prin frunte pe măsură ce al Treilea se

deschide şi începe să funcţioneze. Simţi cum această energie de aur te ridică şi, printr-o gaură din tavan, te poartă în peştera celei de a şaptea chakre, chakra coroanei.

În centrul coroanei se află o piatră preţioasă imensă, cât o casă, cu o mie de faţete scânteietoare. O parte din aceste faţete împrăştie lumină, altele sunt întunecate. Proiectează lumina cristalului tău pe această piatră şi curăţ-o pe măsură ce începe să se învârtă. Continuă curăţarea cu fasciculul cristalului, până când fiecare faţetă străluceşte puternic. Acum ţi-ai activat toate talentele tale trecute, prezente şi viitoare. Ele aşteaptă să fie folosite când vei avea nevoie. Când toate faţetele au fost curăţate, simţi energiile însumate ale celor şapte chakre care încep să urce ca un curcubeu auriu, roşu, portocaliu, galben, verde, albastru, purpuriu şi argintiu, iar când a ajuns în creştet, coboară arcuit spre vârful picioarelor. De aici, urcă apoi prin tălpi spre glezne, gambe, genunchi, coapse, bazin, în sus în corp. Pe măsură ce avansează culorile, modifică toate celulele. Acum ele vibrează împreună cu tot spectrul coloristic. Lasă curcubeul acesta să urce în susul corpului, peste umeri şi braţe, spre ceafă şi din nou în creştet, iar apoi pe afară spre vârful picioarelor. Pe fondul acestui curcubeu de energie care circulă prin tine, coboară de pe platformă, ieşi din camera de vindecare şi reintră în propriul tău corp. Când ai senzaţia de confort, revin-o în Beta şi deschide-ţi ochii.

Repetă metoda aceasta ori de câte ori doreşti. Ea va antrena schimbări impresionante în stabilirea ta afectivă, dar şi în cea fizică. Curcubeul îţi va deschide înalte talente spirituale şi căi pe care poţi păşi. **Metoda, la fel ca următoarea, o poţi aplica în scopuri benefice, de la distanţă asupra altora** (chiar fără ştirea lor) **cu rezultate remarcabile.**

Personal, folosesc următoarea **metodă pentru deschiderea şi activarea chakrelor.**

După intrarea în Alfa şi apoi în cristal, în mod cunoscut deja,

revin lângă cel a cărui aură şi chakre vreau să le întăresc. Pentru aceasta folosesc un cristal de cuarţ imaginat de mâna dreaptă. Cu acesta trimit un fascicul energetic spre chakrele şi aura persoanei respective, până când acestea devin albe, strălucitoare.

Pentru întărirea şi activarea chakrelor şi aurei, folosesc rugăciunea **„Tatăl nostru..."** (Mt, VI, 9-13), energizând la fiecare cerere câte o chakră, începând cu a VII-a (Sahasrara chakra) în jos:

Trimiţând un fascicul energetic spre chakra a VII-a (Sahasrara chakra), spun: **„Tatăl nostru Care eşti în ceruri, sfinţească-se numele Tău,** (Mt, VI, 9) şi cobor la chakra următoare.

La chakra a VI-a (Ajna chakra), trimiţând fasciculul energetic, spun: **„Vie împărăţia Ta"**; (Mt, VI, 10).

Apoi la chakra a V-a (Vishuddha chakra) energizez continuând: **„facă-se voia Ta, precum în cer, aşa şi pe pământ"** (Mt, VI, 10).

Coborând la chakra a IV-a (Anahata chakra), spun: **„Pâinea noastră cea spre fiinţă dă-ne-o nouă astăzi"** (Mt, VI, 11) în timpul energizării.

În continuare, la chakra a III-a (Manipura chakra), energizând-o spun: **„şi ne iartă nouă greşealele noastre, precum şi noi iertăm greşiţilor noştri"**; (Mt, VI, 12)

Ajungând la chakra a II-a (Swadhisthana chakra) spun în timp ce o încarc energetic: **„şi nu ne duce pe noi în ispită"**, (Mt, VI, 13), după care cobor la prima chakră.

La aceasta (Muladhara chakra), energizez spunând: **„ci ne izbăveşte de cel rău"** (Mt, VI, 13).

După care închei cu **„Că a Ta este împărăţia şi puterea şi slava în veci. Amin !"** (Mt, VI, 13), întărind aura prin patru treceri de-a lungul corpului cu un fascicul puternic de energie, emis cu acelaşi cristal.

În toate cazurile, indiferent cât de slab energizate erau înainte chakrele sau aura, după acest tratament devin albe şi strălucitoare, iar chakrele sunt complet deschise.

9. Cel de-al şaselea simţ

Există cel de-al şaselea simţ ? Practic, azi orice om, cât de cât informat pe această temă va da un răspuns afirmativ. Este un fapt demonstrat că primim informaţii din exterior, în afara celor obţinute prin cele cinci organe de simţ. Aceste informaţii pot veni din prezent, din trecut, din viitor, pot veni de aproape sau de la distanţă: „capacitatea de **percepţie extrasenzorială (ESP)**", care funcţionează prin al şaselea simţ, nu este limitată nici de distanţă şi nici de timp.

Pentru acest al şaselea simţ s-a consacrat termenul amintit mai sus, cel de percepţie extrasenzorială. Poate îţi sunt cunoscute experimentele pe care J.B. Rhine de la Universitatea din Duke (SUA) le-a realizat împreună cu studenţii săi, cerându-le să ghicească ce carte iese după amestecarea pachetului, dar lucrând în asemenea condiţii încât întâmplarea să fie exclusă. Noi însă în autocontrol nu avem simple percepţii, ci ne proiectăm atenţia asupra punctului respectiv, în spaţiu şi timp, acolo unde se găseşte informaţia dorită. Percepţia este o reproducere într-un sens prea pasiv a ceea ce facem în mod activ prin autocontrol. Tocmai de aceea, aş propune termenul de **„proiectare efectivă a simţului (PES)".**

Pentru învăţarea PES, studiind autocontrolul nu ai nevoie de exerciţii cu cărţi de joc. Acestea ar folosi doar să-ţi stabileşti ce capacităţi de medium ai. Deoarece asta deja o cunoşti, fixează-ţi un ţel mai mare: să înveţi să te porţi ca un medium în viaţa de toate zilele, într-un mod atât de incitant încât să simţi „înălţimile" spiritualităţii mult mai din plin, iar viaţa să ţi se schimbe complet. Pentru aceasta ai nevoie de o pregătire teoretică şi practică destul de serioasă, dar efortul îţi va fi răsplătit din plin.

Până acum, mai mult de o jumătate de milion de oameni au învăţat aceasta. Însuşindu-ţi toate tehnicile pe care ţi le-am prezentat până aici, ai făcut deja o bună parte din drumul spre PES. Poţi să intri în zonele profunde ale spiritului, poţi rămâne acolo în mod conştient, poţi face să-ţi apară în faţă obiecte şi evenimente tangibile cu unul din cele cinci simţuri.

Ca un exemplu: în clasa de Mind Control, cursanţii aflaţi la sfârşitul celei de a doua zile de curs sunt foarte aproape de a putea acţiona psihic, iar în a treia zi ajung la proiectarea conştientă a lor în afara propriului corp.

Pentru activarea imaginaţiei creative vei începe cu un exerciţiu simplu. Intră într-o meditaţie cât mai adâncă şi vizualizează-te în faţa casei tale. Înainte de a intra pe uşă, observă atent totul. Opreşte-te în sufragerie, cu faţa spre peretele sudic. Vezi camera seara, cu lămpile aprinse, apoi ziua în plin soare. Încearcă să vezi cele mai mici detalii. După aceea atinge peretele sudic şi intră în el. Probabil acest pas ţi se va părea de domeniul fantasticului, dar este complet natural pentru cei care au trecut deja de etapa intensivă a exersării imaginaţiei creative.

În perete există un mediu cu care încă nu eşti familiarizat. Observă noul mediu care te înconjoară: luminile, mirosul, temperatura, duritatea materialelor (prin ciocănirea din interior a peretelui). Acum ieşi din perete, aşază-te cu faţa spre el şi vopseşte-l în negru, roşu, verde, albastru, violet, apoi din nou în culoarea iniţială. Ridică un scaun - în această stare în care te găseşti este imponderabil - şi analizează-l în faţa peretelui, în timp ce schimbi din nou culoarea acestuia din urmă. Fă acelaşi lucru cu un pepene verde, o lămâie, o portocală, trei banane, trei morcovi, o salată verde.

După ce ai terminat această etapă, ai făcut un pas important spre situarea creierului logic pe scaunul din spate, iar pe cel cu imaginaţia creativă, pe scaunul din faţa volanului. Creierul logic, în timpul exerciţiului de mai sus, îţi spune:

„Nu-mi afirma că eşti în interiorul unui perete ori într-un alt loc vrăjit ! Ştii doar foarte bine că şezi în continuare aici !"

Creierul imaginaţiei creative, însă, datorită antrenamentului repetat, poate ignora asta. Pe măsură ce ne amplificăm capacitatea de vizualizare, ni se amplifică şi forţele psihice. Ele sunt menţinute în viaţă de creierul imaginaţiei creative.

În etapa următoare, te vei proiecta în cuburi şi cilindri metalici - oţel inox, cupru, alamă, plumb - unde procedezi exact ca în perete: analizezi culorile, mirosurile, temperaturile, durităţile, de data asta însă schimbând cu o frecvenţă cât mai mare materialele, în scopul ca logica să nu aibă timp să îţi împiedice fantezia.

Mergând de la simplu spre complex, acum te vei ocupa de fiinţe vii, proiectându-te într-un pom fructifer. Analizează-l în toate cele patru anotimpuri, schimbând între timp culorile de fundal ale ecranului mental, apoi proiectează-te în frunze, fructe.

Acum vei face un salt enorm: te vei proiecta într-un animal viu. De obicei, cursanţii au avut până în acest stadiu atâtea succese, încât puţini s-au întrebat dacă într-adevăr vor reuşi acest lucru. În faţa ecranului mental, variind culorile fundalului, examinează pentru început animalul din exterior, apoi păşeşte cu siguranţă în interiorul calotei craniene, în creierul viu. După câteva minute în care te uiţi atent în jur, ieşi şi examinează din nou animalul din exterior, concentrându-te de data asta în special pe zona toracică. Apoi, din interior, examinează coastele, şira spinării, organele interne (inima, plămânii, ficatul). Ieşi din nou şi de data aceasta eşti parţial pregătit pentru (poate) cea mai surprinzătoare zi din viaţa ta, ziua în care vei lucra cu omul viu (la curs asta se întâmplă în cea de a patra zi). Dar înainte de această etapă, te mai aşteaptă o mică muncă pregătitoare.

Intră într-o meditaţie cât mai adâncă, (uneori aceasta poate atinge nivelul Teta) şi închipuieşte-ţi un laborator mental. Mărimea, culoarea, forma laboratorului le decizi tu. În interior

vor exista masa de birou, tejghele, scaune, taburete de laborator, ceas de perete, calendar, bibliotecă etc., în general lucrurile obişnuite oricărui laborator. Până aici, nimic neobişnuit.

Pentru a înţelege pasul următor, trebuie să-ţi accentuez din nou cât de departe se găseşte simţul nostru psihic de limbaj şi de logică, dar cât de aproape de imaginaţie şi simbolistică. Accentuez aceasta deoarece pasul următor este să îţi dotezi laboratorul cu uneltele şi utilajele necesare care vor repara psihic acele modificări patologice pe care le vei vedea în corpul uman. Majoritatea acestora sunt unelte şi utilaje pe care nu le vezi niciodată într-un laborator. Ele sunt nişte unelte simbolice ori simbolurile unor unelte, cum îţi place mai mult.

Astfel, închipuieşte-ţi o sită fină pentru filtrarea impurităţilor sângelui; o perie moale pentru îndepărtarea (mentală) a prafului alb (calcar) de la încheieturile bolnave; o baie pentru spălarea păcatelor sufletului; diferite picături şi soluţii pentru dizolvarea nodulilor, chisturilor, pentru acoperirea şi vindecarea ulceraţiilor; pulverizator pentru administrarea soluţiilor antivirale în stările gripale; uleiuri pentru încheieturi dureroase, pentru „gresarea" lombagiilor etc.

Fiecare îşi face arsenalul său propriu, nu există două identice. Toate aceste unelte şi utilaje sunt pregătite, preparate acolo unde orice este posibil: în cele mai adânci locuri ale subconştientului. Mulţi absolvenţi ai cursului simt că munca efectuată pe cele mai adânci nivele ale subconştientului are efect şi asupra lumii reale - şi nu se înşală!

În timpul lucrului cu aceste scule, s-ar putea să ai nevoie în clipele mai dificile de un sfat - „de o voce interioară, calmă, şoptită". Vei observa că această voce nu este deloc şoptită, ci normală, şi nu „o voce", ci două voci.

Pentru aceasta însă trebuie să-ţi chemi *doi consultanţi* sau *sfetnici*, un bărbat şi o femeie. Înainte de a începe acest paragraf, trebuie să îţi spun că mulţi dintre cei care studiază autocontrolul ştiu pe cine doresc să cheme ca sfetnici. Cu toate

că rar se întâmplă să li se împlinească dorința aceasta, totuși niciodată ei nu au fost dezamăgiți de sfetnicii lor.

Credința mea este că fiecare dintre noi avem nu un „înger păzitor" (de care ne povestea bunica în copilărie), ci doi sfetnici, al căror sfat putem să îl cerem de câte ori avem o dilemă, dar pe care nu suntem obligați să îl urmăm. Rolul lor este stabilit de **Spiritul Suprem** (numește-L Dumnezeu, dacă vrei) să ne îndrume pașii pe calea acumulării de energie informațională, a învățării (îndatorirea principală a noastră, în toate religiile la care am avut acces, este să înveți). Probabil acești sfetnici sunt ceea ce am mai numit deja **Spiritele Superioare, Înțelepții,** cu care poți intra în contact de câte ori ai nevoie, pe diferite căi, cum ar fi divinația prin intermediul Yi Jing-ului, Mind Control, Cristalul etc. Oricum, despre asta voi reveni puțin mai pe larg în capitolul 12.

Acum te afli în fața marelui pas, pasul în care trebuie să acționezi nu singur cum ai făcut până acum, ci de față cu alții. Urmează să efectuezi exercițiul cu ajutorul cuiva.

Acesta va fi cel care te va orienta psihic, iar tu vei fi operatorul (psihic), după care schimbați rolurile. Primul scrie pe o hârtie numele unui cunoscut, vârsta, date mai importante legate de el (sau ea), precum și maladii ori probleme de sănătate pe care știe că le-a avut. Dacă poți, ar fi ideal ca în această etapă să ceri ajutorul unui medic, dar caută unul cu vederi largi, deoarece ceea ce va urma prezintă riscul de a fi „scalpat". În continuare, intri pe nivelul tău de meditație, poate pentru prima și ultima oară cam nesigur în privința a ce vei face.

Când ai semnalizat că ești gata, adică ești pe nivelul tău în laborator, în prezența Înțelepților, îndrumătorul îți dă primul caz: numele, vârsta, sexul și locul de domiciliu al primului caz (personal nici nu cer numele, ci doar sexul, vârsta și localizarea geografică: oraș, în cazul țării noastre, ori țară, dacă se află în străinătate). Rolul tău este să spui de ce anume suferă acest om pe care nu l-ai văzut niciodată în viața ta, de care până acum nici nu ai auzit că există. Examinează-i deci corpul din exterior și din

interior, aşa cum ai învăţat până acum; în caz de nevoie, consultă-te cu Înţelepţii ori chiar vorbeşte cu „pacientul".

Îndrumătorul te va dirija ca în timpul examinării să îi spui ce găseşti: „spune-mi şi atunci când îţi face impresia că doar ghiceşti!

O astfel de şedinţă decurge cam aşa:

Îndrumător: Ai un bărbat, John Smith, de 48 ani, din SUA. Îl ai pe ecran. Vizualizează-l, închipuie-l, simte-l, este acolo, îl vezi deja. Priveşte-i corpul în exterior şi în interior, de sus până jos, apoi invers de mai multe ori. Lasă ca imaginaţia să-ţi aleagă trei dintre cele mai interesante locuri. Continuând baleierea corpului cu ochii, spune-mi aceste locuri interesante care ţi-au sărit în ochi. Ţi se va părea că spui doar din imaginaţie, dar nu da importanţă acestui lucru.

Executant: Are umărul drept puţin mai jos şi mai în faţă. Restul e în regulă, exceptând glezna stângă... Să ne uităm în coşul pieptului... totul este cald... dreapta este parcă ceva mai rece... mai răcoroasă şi mai întunecată. Îi lipseşte plămânul drept... Să vedem acum glezna. Se pare că este în regulă, are acolo o linie albă, subţire, palidă... pe vreme umedă îl doare... probabil a avut cândva o fractură... Cred că asta e tot... Aşteaptă! Spiritul feminin mi-l întoarce şi îmi arată zona din spatele urechii bărbatului. Văd o tăietură adâncă... a avut o operaţie la ureche, o tăietură destul de adâncă... asta-i tot.

Îndrumător: Perfect! Îi lipseşte plămânul drept şi are o tăietură adâncă în spatele unei urechi. Despre glezna stângă nu ştiu nimic. Acum povesteşte-mi ce ai simţit când ai vorbit de plămân şi de tăietură. Descrie-mi senzaţiile avute, pentru ca data viitoare acestea să îţi fie punctul de plecare şi de referinţă.

După un minut, revenindu-şi în Beta, medicul zâmbeşte:

E splendid ! O „nebunie" curată !

Într-adevăr e curată nebunie. Este împotriva a tot ceea ce reprezintă experienţa în lumea lucidă în care trăim. După cum ţi-am spus, alege-ţi cu grijă medicul cu care vrei să încerci această experienţă. Dacă întâlneşti unul mai obtuz, care în gândirea lui rigidă să aibă impresia că frizezi cel mai elementar bun simţ medical, rişti „scalparea" amintită ! Unii dau erori la această primă încercare, unora nu le reuşeşte de loc primul, altora al doilea ori al treilea caz, dar încet, încet (la curs spre sfârşitul zilei), toţi au atâtea cazuri „rezolvate exact" încât sunt convinşi că este exclusă „întâmplarea" şi că aici intră în joc o realitate mult mai serioasă.

După prima încercare, cursantul de autocontrol ştie deja că nu are de-a face cu o fantasmagorie. Îşi imaginează şi învaţă să se încreadă în prima imagine din faţa ochilor. Astfel îşi antrenează capacităţile psihice. Aici funcţionează legi naturale. Psihicul nostru nu este limitat doar la creier, el se extinde mult dincolo. Pentru a se putea extinde cu mai mult efect, are nevoie de stimulul dorinţei, de crez, de strălucirea speranţei.

Un cursant capabil nu este încă plin de speranţă. Dacă este cult şi are o personalitate deschisă, ştie că există cel de al şaselea simţ, dar viaţa l-a învăţat că lui nu i-a fost dat acesta. Când înţelege că nu este aşa şi are primele reuşite în diagnosticare, speranţa îl saltă pe culmi nebănuite şi avansează astfel pe drumul cel bun. După câteva ore, poate avea deja la activ 8 - 9 cazuri bine diagnosticate.

Mulţi tind să spună că aceasta nu e altceva decât telepatie. În cazul amintit (şi există nenumărate), îndrumătorul nu ştia că pacientul a avut într-adevăr glezna fracturată în tinereţe. Telepatie ? Într-un asemenea caz, această supoziţie nu prea mai stă în picioare. Nici că pacientul tocmai în acel moment să se fi gândit la glezna lui, nu pare verosimil. Nu poate fi exclusă o asemenea posibilitate, dar probabilitatea ca să se întâmple este infimă. Iar asemenea „demonstrări ulterioare"

sunt multe, foarte multe.

Un alt exemplu în acest sens: pe cotul unei paciente s-a văzut umbra unei fracturi. Îndrumătorul nu ştia nimic. Întrebând într-o altă zi pacienta, nici ea nu a ştiut să fi avut vreo fractură, din contră nici măcar să se fi rănit la cot. Peste câteva zile, ea a povestit cazul tatălui ei, care însă i-a confirmat că, la vârsta de trei ani, a suferit fractura văzută de operator. Tot telepatie ?

Energia psihică radiată de oameni are maximul în cazurile în care viaţa este în pericol. De aceea este atât de des simţită funcţionarea celui de al şaselea simţ în caz de accident sau deces.

Acesta este şi motivul pentru care recomand la început (tele)diagnosticarea cazurilor maladive grave. Dacă îţi exersezi în mod conştient capacitatea de diagnosticare, vei fi capabil să recepţionezi semnale tot mai slabe, iar într-o zi ajungi în stadiul de a putea intra (dacă vrei) în legătură cu oricine, indiferent dacă respectivul este bolnav sau sănătos, pe Pământ sau oriunde în univers, aici sau în altă lume. Pe măsură ce exersăm, devenim tot mai sensibili.

9.1. Ghizii Spirituali

Cu toţii avem Ghizi Spirituali sau Maeştri. Uneori îi numim Îngeri Păzitori. Ei sunt glasurile care ne avertizează asupra primejdiei şi ne şoptesc răspunsurile la problemele cu care ne confruntăm. Ei ne fac să intrăm într-o librărie ori să luăm o carte, să o deschidem, iar pe pagina din faţa noastră să găsim informaţia căutată.

Poţi comunica în mod conştient cu ei. Le poţi pune întrebări şi vei obţine răspunsuri. Cu cât apelezi mai des la ei, cu cât îi foloseşti mai mult, cu atât vei avea rezultate mai bune.

Aşază-te comod, cu picioarele pe covor. Ţine cristalul în mâna stângă şi închide ochii. Intră în Alfa. Vezi cristalul cu vârful

în sus. Apropie-te de el. Pe măsură ce te apropii, devine tot mai mare. Intră în el prin uşa ce este deschisă în faţa ta. Priveşte în jur. Lumina coboară din tavan, reflectată de pereţi şi podea. Ce culoare are ? Cum arată pereţii ? Dar podeaua ? Simte temperatura cristalului. Simte-i mirosul, gustă-l. Pipăie pereţii şi podeaua. Cum sunt ? În faţa ta sunt mai multe uşi. Pe una scrie „Laborator". Este laboratorul spritual pe care ţi l-ai făcut mai înainte. Pe alta scrie „Ghizi Spirituali". Intră înăuntru. Vei găsi un scaun confortabil, iar în faţa lui alte două. Aşază-te în primul. Este cel mai comod scaun în care ai stat vreodată. Intră un bărbat şi o femeie. Ridică-te şi salută-i cu tot respectul. Ei sunt Ghizii tăi Spirituali, Înţelepţii, Spiritele Superioare care stau întotdeuna lângă tine şi te ajută. Ei se vor aşeza pe celelalte scaune (vei observa că scaunele lor sunt mai mari).

Priveşte-l mai întâi pe el. Ce culoare are părul lui ? Cam ce vârstă crezi că are ? Cum este îmbrăcat ? Are barbă, are mustaţă, este bărbierit ? Cum se numeşte ?

Priveşte acum femeia. Câţi ani crezi că are ? Ce culoare are părul ei ? Cum este îmbrăcată ? Cum se numeşte ?

Ascultă-i, au multe să-ţi spună. Stai liniştit şi ascultă-le mesajul.

Primul pas este contopirea cu el, intrarea în el. După trecerea celor 33 de zile, într-una din şedinţele de autocontrol, aşezat într-o poziţie comodă, ia cristalul în mâna stângă, cu vârful în sus. Ţine minte un lucru: **Mâna stângă recepţionează Energiile Superioare, mesajele Spiritelor Superioare, iar mâna dreaptă emite energie.** Dacă deja ţi-ai însuşit tehnica celor trei degete, vei ţine cristalul astfel încât să poţi împreuna şi degetele în modul învăţat. Acum intră în Alfa şi concentrează-ţi atenţia asupra cristalului. Îl vezi în faţa ta şi, pe măsură ce te concentrezi, începe să crească, până devine de mărimea unei case. Chiar în dreptul tău vei vedea o uşă. Pluteşte spre ea (vei observa că în Alfa nu mergi, mai degrabă ai senzaţia unei plutiri), intră în cristal. Te vei găsi ori într-o

sală mare, ori pe un coridor cu mai multe uşi.

Priveşte în jur. Vezi lumina cum cade prin tavanul piramidal pe pereţi şi podea. Ce culori vezi? Cum arată pereţii? Dar podeaua? Mai vezi şi altceva? Ascultă. Ce sunet auzi? Poţi găsi un sunet cunoscut care să se compare cu acesta? Inspiră adânc. Simţi mirosul cristalului? Cu ce seamănă? Îţi aminteşte de ceva? Gustă cristalul. Îţi aminteşte de ceva, e un gust pe care l-ai mai cunoscut? Pipăie peretele, apoi podeaua. Sunt netede, aspre, elastice, rigide, dure, fine, compacte, reci, calde? Cum sunt? Ţinând mâna pe perete, simţi vibraţiile cristalului?

După un timp, când simţi că te-ai contopit cu cristalul, că vibraţiile lui sunt şi ale tale, iar ale tale sunt şi ale lui, ieşi din el şi reintră în propriul tău corp care te aşteaptă acolo unde l-ai lăsat. Continuă-ţi meditaţia sau ieşi din Alfa în modul cunoscut.

S-a observat că, după ce s-a ţinut în mână timp de o jumătate de oră un cristal, are loc o creştere a activităţii undelor Alfa, iar după o perioadă mai lungă de o jumătate de oră, creşte activitatea undelor Teta şi Delta. Tocmai de aceea, recomand folosirea cristalului în timpul meditaţiei pe nivelul Alfa.

10. Cum să îi ajutăm pe alţii prin autocontrol

Deja chiar şi faptul că poţi descoperi de ce boli suferă oameni pe care nici nu i-ai cunoscut este minunat, dar nu aceasta este ţelul suprem. Poţi îndrepta spre corpurile oamenilor nu numai atenţia ta, ci şi energie, în scopul însănătoşirii lor.

În această direcţionare spirituală participă energia, coordonată de creierul tău. Dacă vei schimba scopul acestei energii de la culegerea de informaţii la tratament, se va schimba şi efectul său.

Cum să cuplezi între ele scopurile tale şi această energie, astfel încât să se realizeze ţelul spre care tinzi ? Aşa cum prin imaginaţie facem să apară pe ecran corpul cu maladiile sale, tot aşa putem face să apară şi în stare sănătoasă. Acesta este tratamentul pe cale psihică şi chiar atât de simplu este !

În majoritatea cazurilor când vrei să tratezi, nici nu ai nevoie de diagnosticare. Poţi fi un curator psihic eficace doar folosindu-ţi ecranul mental, pe care îl foloseşti curent la rezolvarea diferitelor probleme. Mai mult, poţi obţine unele rezultate chiar în fazele incipiente ale meditaţiei, când abia începi să îţi foloseşti intuiţia.

Situaţiile din viaţă depind de multe ori de relativitatea echilibrului existent în organism. Un mic impuls şi balanţa se mişcă într-un sens ori altul. În mod firesc, există cazuri în care balanţa s-a dezechilibrat deja, iar pentru a o aduce la loc este nevoie de o metodă psihică subtilă. Dacă aştepţi întâi să fii eficace în autocontrol şi abia după aceea să acorzi tratament pe cale psihică semenilor, pierzi în mod inutil multe ocazii preţioase pentru a acorda ajutorul necesar.

Metoda pe care ţi-o voi prezenta în cele ce urmează este pe cât de simplă, pe atât de eficientă. În cele ce urmează îţi voi descrie pas cu pas ce ai de făcut:

1. Este util, chiar dacă nu e absolut necesar, să cunoşti dinainte starea bolnavului pe care doreşti să îl ajuţi. Cunoştinţa poate avea loc ori pe cale psihică, ori altfel.
2. Intră pe nivelul tău de meditaţie cel mai profund şi proiectează-l pe acest om, cu suferinţele sale cu tot, pe ecranul mental. În continuare, pe partea stângă a ecranului proiectează o imagine în care a început deja un proces oarecare de însănătoşire. (Dacă încă nu l-ai cunoscut şi nu ai practica necesară în studiile de caz, încearcă să vezi cum arată individul).
3. În stânga ecranului proiectează acum imaginea omului acesta perfect sănătos, plin de energie şi încredere în el. Mişcă încet această imagine spre dreapta, astfel încât imaginea maladivă, apoi cea cu tratamentul incipient să iasă prin dreapta în afara ecranului. Pe ecran rămâne doar imaginea sănătoasă ! În meditaţia aceasta profundă este deosebit de important să fii convins că imaginea fericită creată pe ecran despre acest om este realitate. Nu va deveni, ci acum el este aşa cum l-ai proiectat pe ecran. Explicaţia este că pe nivelele de meditaţie Alfa şi Teta, conştiinţa ta lucrează cu cauzele, pe când în Beta, cu efectele. Dacă în Alfa sau Teta îţi imaginezi în mod convins subiectul respectiv, atunci vei şti „cauza" şi efectele scontate. Să nu îţi pese de factorul timp când foloseşti „există" în loc de „va fi". Pe acest nivel timpul are complet alt sens. Realizează imaginea cu rezultatul dorit de parcă ţi-ai fi atins deja scopul propus.

Între legile universului se pare că există o „clauză" cosmică ce ne dă drept fiecăruia - indiferent că eşti sărac sau bogat,

deştept sau limitat - să putem lua parte la formarea lucrurilor logice prin dorinţele, crezul, speranţele noastre. Asta a spus-o, dar mult mai frumos, Iisus, cu aproximativ 2000 de ani în urmă: „Toate sunt cu putinţă celui care crede" (Mc, IX, 23).

Când formezi imaginea perfect sănătoasă a omului respectiv pe ecran, vine un moment deosebit de plăcut, când simţi că ţi-ai îndeplinit misiunea. Este un moment plăcut, deoarece este pătruns de sentimentul succesului. Numără de la 1 la 5, revino în Beta şi te vei simţi mai bine ca niciodată.

Cu cât vei exersa mai mult această tehnică, cu atât mai multe „coincidenţe" vor exista şi, cu cât ai crezul mai puternic, cu atât mai minunate vor fi acestea. Începând cu momentul în care ai învăţat să-ţi foloseşti ecranul mental, poţi să porneşti această reacţie în lanţ.

Mulţi oameni care folosesc diferite tehnici de tratament, menţionează sentimentele de epuizare fizică şi psihică de după câte o şedinţă. Mulţi acuză chiar pierderi în greutate. Nu este nesesar, noi putem obţine chiar contrariul prin tehnica Alfa. Când constatăm succesul, parcă am primit aripi, ajungem într-o stare de fericire şi de linişte psihică pe care parcă nu am avut-o încă niciodată. Tratarea altora are efecte benefice şi asupra noastră.

Mulţi dintre cei ce se ocupă cu diferite tehnici de tratament spun că nu se pot autotrata. Mulţi cred că, dacă ar încerca, şi-ar pierde „puterea". În autocontrol se demonstrează în mod repetat că lucrurile acestea nu stau în picioare. Mulţi cred că cel care este tratat trebuie să fie de faţă, pentru a „pune mâinile pe el". În cazul nostru (noi nu suntem nici medici şi nici feţe bisericeşti) acest lucru ar cam contraveni legilor. Iar din punctul de vedere al Legilor Superioare, gestul nici nu este necesar. Tratamentul de la distanţă funcţionează perfect. Departe de noi a ne compara cu Hristos, dar vrem să-L urmăm. Ţii minte povestea cu sluga din Capernaum, pe care a tratat-o fără a o cunoaşte ? El i-a spus legionarului: „Du-te, fie după cum

ai crezut". (Mt. VIII. 13)

O mică observaţie: de obicei se recomandă practicanţilor de autocontrol ţinerea cât de cât în secret a capacităţii lor de tratare. Câteodată nici măcar cel tratat nu este nevoie să ştie. Prin aceasta prevenim poate chiar scurgerea energiei curative. Hristos însuşi a spus după unul din tratamentele pe care le-a făcut: „Vezi, nimănui să nu spui nimic..." (Mt. VIII. 4; Mc. I. 44; Lc. V. 14).

10.1 Vindecarea cu ajutorul cristalului

Folosirea cristalului pentru vindecare este aspectul cel mai spectaculos şi controversat. Vindecarea cu cristalul vizează nu corpul fizic, ci sistemele energetice care îl creează şi îl întreţin. Cristalul poate interacţiona cu sistemele energetice şi, împreună cu mentalul, determină modificări funcţionale care se vor manifesta apoi în corpul fizic.

Pentru a ameliora durerile, ia cristalul în mâna stângă şi pune palma dreaptă pe zona dureroasă. Dacă durerea este în stânga, pune mâna stângă cu cristalul pe locul dureros, apoi apucă braţul stâng cu palma dreaptă. Rămâi aşa timp de o jumătate de oră. Cristalul amplifică energia care intră prin mâna stângă şi iese prin dreapta.

În cazul **durerii de cap**, ia cristalul în mâna dreaptă şi pune-l pe plexul solar, iar mâna stângă pe locul dureros. Astfel vei prelua excesul de energie din zonă, iar prin plexul solar îl vei redistribui în corp.

Metoda explorării aurei. Pacientul stă culcat pe spate, cu mâinile lângă corp. Apucă cristalul în stânga şi ţine-l între degetul mare şi primele trei degete. Începi să mişti cristalul dinspre creştetul capului spre picioare, păstrând între el şi corp o distanţă de cca 2,5 cm. Distanţa optimă dinstre cristal şi corp o stabileşti apropiindu-l şi îndepărtându-l de piele. Când simţi căldură sau o senzaţie de palpitare, menţinând această distanţă

faţă de corp, începe să plimbi cristalul lent deasupra pacientului spre picioare. În timpul înaintării fii foarte atent la orice schimbare a modului cum simţi cristalul sau corpul pacientului. Schimbarea poate consta într-o rezistenţă opusă mişcării tale, senzaţia de rece sau pur şi simplu simţi ceva. În acel moment opreşte-te şi fă o mişcare circulară în sens invers acelor de ceasornic în jurul anomaliei detectate. Roteşte cristalul până când simţi că devine tot mai greu, trăgându-ţi mâna spre corpul pacientului. Opreşte-te şi pune vârful cristalului pe corp, în mijlocul cercului descris astfel.

Continuă mişcarea cu cristalul pe partea ventrală şi apoi pe laterale. Când simţi o anomalie, corecteaz-o prin mişcarea circulară în sens invers acelor de ceasornic.

Când ai ajuns la picioare, întoarce-te spre creştet şi poartă cristalul de la cap spre picioare într-o mişcare de netezire. Imaginează-ţi corpul acoperit cu pene, pe care acum le netezeşti. În acest mod ordonezi energia aurei printr-o mişcare lină.

Repetă acum procedura, pe partea dorsală a corpului pacientului culcat pe burtă. La orice diferenţă simţită, execută mişcarea circulară. Nu uita netezirea finală.

Acum el are toate chakrele bine deschise. Închide-le, imaginându-ţi un fermoar pe care îl tragi de la picioare spre cap.

Când ai terminat, pacientul se va simţi mai bine, va fi foarte destins, chiar somnolent. Tot corpul îi va fi echilibrat. În scurt timp se va simţi odihnit şi fortificat. I se vor diminua suferinţele şi tensiunea, se va instala o stare generală bună.

Prin cercetarea corpului cu cristalul tu nu faci altceva decât să detectezi semnalele de durere, care sunt mai puternice decât restul semnalelor corpului energetic. Mişcarea circulară realizată în sensul invers al acelor de ceasornic, închipuieşte-ţi-o ca pe o „deşurubare" a durerii, a maladiei. Prin aceasta reduci semnalul. Când tot corpul este egalizat, energia nu întâmpină nicio obstrucţie în circulaţia liberă a sa.

Kineziologia (testarea musculară) este o altă tehnică interesantă folosită pentru constatarea unei fortificări generale după tratament. Ea funcţionează perfect, cu toate că, din punct de vedere ştiintific, nu este pe deplin fundamentală.

Pacientul se ridică în picioare: întinde mâna dreaptă înainte, strânge pumnul şi întoarce-l cu degetul mare în jos. Această poziţie permite exercitarea presiunii maxime pe braţ. Apasă pe pumn până când simţi braţul gata să cedeze. Îţi faci astfel o idee despre forţa ce o foloseşti la fiecare testare. Lasă acum braţul să se relaxeze.

Acum pune pacientul să îşi atingă pe rând fiecare chakră cu primele trei degete ale mâinii stângi. Când atinge chakra, testează braţul drept. Încearcă să apeşi de fiecare dată cu aceeaşi forţă. Reţine care sunt chakrele slabe. Verifică astfel toate chakrele pornind de la coroană spre cea pubiană. Apoi, pentru o măsurătoare bună, piciorul stâng şi dreptul. După explorarea corpului cu cristalul şi corectarea anomaliilor, efectuează testul muscular încă o dată pentru toate chakrele. Vei observa o creştere sensibilă a forţei organismului.

11. Cum să-ţi organizezi un grup de autocontrol

Cele prezentate până acum le poţi face şi singur. Într-o lună sau două poţi să ajungi la asemenea performanţe încât să fii capabil de diagnosticările prezentate mai sus. Pentru aceasta însă mai ai nevoie de o a doua persoană, precum şi de condiţii pregătite corespunzător. Ai de făcut următoarele:

Înainte de a te apuca de prima problemă prezentată, formează-ţi un grup din cel puţin şase persoane serioase, de încredere, care să înveţe exerciţiile în paralel cu tine. În perioada de învăţare ţineţi legătura, iar când aţi terminat toţi, adunaţi-vă pentru studiul de caz. Pentru prima ocazie consacraţi cel puţin o zi întreagă! Fiecare să aducă cu sine minim patru fişe cu cazuri maladive grave. Pe o parte a fişei treceţi (numele), sexul, vârsta şi localizarea geografică, iar pe verso descrieţi cu cât mai multe amănunte suferinţa (sau suferinţele). Cu cât daţi mai multe amănunte, cu atât vă ajutaţi mai mult colegii.

În primul rând toţi să se proiecteze într-un metal. Nu aplicaţi metoda prezentată pentru exerciţii individuale, folosind cubul sau cilindrul metalic. Folosiţi cuprul sau argintul (sub formă de monede); aurul (inel), fierul (un magnet mic); în care să vă proiectaţi pe rând. Toţi trebuie să examinaţi aceste obiecte amănunţit, din exterior, apoi (intrând în Alfa), trebuie să le proiectaţi în faţa voastră la cel puţin un metru, puţin deasupra orizontalei. Obiectul proiectat urmează să se mărească la dimensiunile unei camere, intraţi în el şi examinaţi-l acum pe dinăuntru!

În continuare, faceţi acelaşi lucru cu fructe, legume, iar la sfârşit cu animale! Puteţi cataloga experienţa ca reuşită atunci când fiecare dintre voi a simţit diferenţele sensibile de la un

obiect la altul. Nu are importanţă ca examinarea să fie clară şi detaliată, ci ca senzaţia globală obţinută să fie net diferită între obiecte. Ce simte unul poate să se deosebească în mod crucial de ce simte altul. Contează ceea ce găseşte fiecare, iar aceasta îi poate deveni un punct de referinţă la experimentul următor.

Încă nu ştiu cum să te ajut prin cuvinte scrise ca să poţi chema Spiritele Superioare în faţa ta. Poate reuşeşti prin metoda prezentată la cristal (paragraful 9.1), ar fi splendid, dar nu te impacienta dacă nu poţi. Ele sunt tot acolo, în preajma ta, şi te ajută la fel ca până acum, când încă nu aflasei de existenţa lor. Deci, chiar dacă nu reuşeşti să le vizualizezi, vei putea continua totuşi, eventual ceva mai lent.

Pentru studiile de caz, împărţiţi-vă câte doi. În cadrul paragrafului 9 vei găsi ce spune îndrumătorul psihic executantului, în timp ce îl canalizează spre rezolvarea cazului. Acelaşi lucru vi-l recomand şi vouă.

Menţionez că toate acestea trebuie efectuate într-un mediu pregătit corespunzător:

1. Căutaţi-vă un loc liniştit unde să nu fiţi deranjaţi.
2. Convingeţi-vă că toţi membrii grupului şi-au însuşit exerciţiile anterioare în ordinea corespunzătoare şi le-au efectuat cu succes.
3. Clarificaţi de la început că nimeni nu doreşte „aplauze". Poate vor fi unii care vor obţine rezultate mai strălucitoare decât alţiii - pentru început. Asta nu înseamnă că ei sunt „cei mai buni", că sunt mai deosebiţi decât ceilalţi, ci doar că lor le-a reuşit mai repede experimentul. Pot fi unii care nu pot funcţiona psihic în mod corespunzător la primele 5 - 6 experimente, dar de cele mai multe ori cei mai lenţi devin şi cele mai bune mediumuri.
4. Dacă cunoşti pe cineva care a terminat un curs de autocontrol, roagă-l să se alăture grupului vostru. Dacă el (ea) se antrenează în continuare, vă poate oferi un ajutor

de neînchipuit. Dacă a întrerupt cursul, cu ajutorul materialului acesta, își poate reîmprospăta repede cunoștințele[1].

5. Când tu ești executantul, uită-ți toate dubiile și „sari cu capul înainte" în ceea ce faci! Lasă-te condus de simțurile tale, de presentimente și, înainte de toate: **Nu încerca să dai explicații la ceea ce găsești!** Să nu spui: „Asta-i imposibil!" și nu aștepta o altă impresie! Foarte des ceea ce apare în prima idee este adevărat. Vorbește fără oprire! Baleiază fără oprire corpul cu privirile tale și spune ce găsești.

6. Când tu ești îndrumătorul, nu influența executantul! Ai dori să reușească, dar nu îl ajuți dacă spui: „Reîntoarce-te la spatele lui! Sigur nu este nimic acolo?"

Nu îi spune executantului că greșește! În etapele incipiente erorile își au originea în faptul că executantul (mediumul) se împiedică de alte cazuri, în loc să le examineze pe ale sale. Eroarea este măruntă și se poate elimina prin exercițiu. O expresie punitivă din partea îndrumătorului poate cauza ajungerea experimentului într-un punct mort. Spune doar: „Despre asta nu știu nimic."

7. Ai răbdare! Dacă asta le-a reușit deja la mai mult de o jumătate de milion de oameni, îți va reuși și ție! Poate că vei merge ceva mai încet, mai ales în cazul unui grup care s-a organizat de la sine. Dar de ce te-ai grăbi?

8. Dacă deja tuturor le merge bine diagnosticarea, țineți în continuare legătura, întâlniți-vă periodic și rezolvați alte cazuri. Va merge din ce în ce mai bine, până când vei simți că poți face treaba și singur. Cu cât devii mai sensibil, cu atât mai slabe vor fi semnalele pe care le vei recepționa, chiar și din viața de toate zilele (nu doar semnalele puternice provenite de la cei grav bolnavi).

9. Niciodată nu folosi persoanele prezente pentru a fi

1. De exemplu, cursurile de Mind Control de la Oradea (n.a.)

studiate! Este o diferenţă esenţială din punct de vedere juridic între această situaţie şi examinarea unei persoane aflate la distanţă. În primul caz se cheamă diagnosticare şi este treaba medicilor de profesie. În cel de al doilea caz se cheamă percepţie psihică şi nu contravine niciunei legi!

10. Dacă sesizezi ceva rău, nu te grăbi să aduci asta la cunoştinţa bolnavului! Este treaba medicului. Treaba ta este să îţi dezvolţi capacităţile psihice în aşa măsură încât să îl poţi ajuta (şi nu numai pe el) pe cale psihică (şi legală!) Sesizezi boala pe cale psihică, trateaz-o tot pe aceeaşi cale!

12. Câteva observaţii şi alte tehnici

În cele ce urmează îţi voi prezenta şi alte tehnici de lucru, recomandate de diferiţi autori, tehnici pe care încă nu am reuşit să le verific.

Spun „încă" deoarece am observat că Spiritele Superioare îţi dau în mână informaţia **numai şi numai atunci când eşti copt pentru ea.** Poţi să ai cartea sau revista respectivă în raft de ani dé zile; poţi s-o fi citit de nenumărate ori, dar până nu eşti copt pentru a putea „digera" informaţia respectivă, nu o vei avea în faţa ochilor. În acel moment însă, cartea ţi se va deschide practic de la sine la pagina respectivă, iar ochii îţi vor cădea exact pe pasajul respectiv.

La fel ţi se va întâmpla şi cu acest material. La început îl vei citi ca pe un roman S.F. După aceea vei încerca intrarea în Alfa; nu-i sigur că îţi va reuşi din prima... Diagnosticarea de la distanţă s-ar putea să o poţi face doar mult mai târziu. Repet ce ţi-am spus de la început. Citeşte materialul ca pe o povestire ştiinţifico-fantastică. Apoi apucă-te de primul paragraf. După ce poţi intra uşor în Alfa, treci la meditaţia dinamică. Pe măsură ce reuşeşti să obţii rezultatele aşteptate, treci la paragraful următor. Unde te împotmoleşti, renunţă în a insista mai departe. Înseamnă că nu eşti încă la nivelul cerut pentru a realiza cele prezentate în paragraful respectiv. Continuă cu aplicarea celor învăţate până acolo. La un moment dat, te vei trezi (chiar fără să vrei) punând mâna iar pe acest material şi deschizându-l acolo unde ai întrerupt. Vei putea continua şi vei recunoaşte imediat că la mijloc este voinţa Spiritelor Superioare.

S-ar putea însă ca nimic din ce e trecut aici să nu reprezinte Calea ta. Nu uita; intrarea în Alfa semnifică doar ajungerea ta la punctul de unde începe Cărarea ce îţi este deschisă. Toată

problema este doar să îi găseşti intrarea, adică să îţi găseşti menirea, deci „caută şi vei afla" (Mt, VII, 7).

În general, fii încrezător că ceea ce încerci să faci este bine, nu dăunezi şi nu poţi nici din greşeală dăuna cuiva. Ai în mână nişte forţe eminamente benefice, nişte forţe pe care le poţi manipula numai şi numai spre binele tău şi al celor din jurul tău. De asemenea, trebuie să ai în faţa ta şi faptul că orice activitate de a ta este călăuzită de Spiritele Superioare, care te conduc pas cu pas spre acumularea de energie informaţională în cantitatea pentru care ai fost programat să acumulezi ACUM, în această viaţă. Această energie nu se pierde, se însumează la energia universală, ca o contribuţie a ta. Când ai adunat suficientă cunoaştere (în mai multe vieţi consecutive), probabil urmează un pas mare spre altă trăire, spre altă lume, superioară acesteia în care trăim acum.

Nu uita însă că nu tu eşti cel care face şi drege ! Totul nu este decât un dar, un dar care ţi se poate însă retrage dacă faci greşeli: „Darurile sunt felurite, dar acelaşi Duh... Şi fiecăruia i se dă arătarea Duhului spre folos. Că unuia i se dă prin Duhul Sfânt cuvânt de înţelepciune, iar altuia, după acelaşi Duh, cuvântul cunoştinţei. Şi unuia i se dă întru acelaşi Duh credinţa, iar altuia darurile vindecătorilor, întru acelaşi Duh" (I Cor., XII, 4-11). Totodată nu uita cuvintele lui Hristos când şi-a trimis ucenicii: „În dar aţi luat, în dar să daţi." (Mt, X, 8), precum şi cuvintele proorocului: „Învăţaţi să faceţi binele, căutaţi dreptatea, ajutaţi pe cel apăsat..." (Isaia, I, 17).

Înainte de a prezenta tehnicile menţionate, câteva observaţii şi comentarii:

1. Există legi ale universului ? Natural că da - cu ele se ocupă ştiinţele naturii.
2. Putem să ne ridicăm deasupra acestor legi, putem să le depăşim ? Nu.
3. Are universul cunoştinţă de sine ? După câte ştim, cel

puţin o parte din el, adică noi, da. Oare nu ar fi logic să presupunem acelaşi lucru şi despre întreg ?
4. Este universul indiferent faţă de noi ? Nici nu se poate concepe aşa ceva. Suntem parte din el şi ne influenţează.
5. În esenţă, noi suntem buni sau răi ? În stare de meditaţie, când suntem în cea mai strânsă legătură cu universul nu suntem capabili de nimic rău, doar de fapte bune.

Dacă faptele nu ar susţine cele de la punctul 5, atât noi, cât şi toată lumea, ar fi probabil radical schimbate.

* *
*

Să ne ocupăm acum de o problemă deosebită, o problemă pe care am amintit-o de câteva ori până aici, şi pe care alţii nu ar putea-o înghiţi. Inteligenţa Superioară. În lucrare am amintit de câteva ori de Spirite Superioare, Înţelepţi, Ghizi Spirituali, Inteligenţa Superioară, etc. Ultima ar fi o trimitere spre Dumnezeu ? Nu. Restul, ceea ce voi spune în cele ce urmează, nu pot demonstra decât prin crez.

Întregul univers, atât cel cunoscut nouă, cât şi cele paralele (de a căror existenţă sunt convins, chiar dacă încă ne scapă organelor de simţ) le concep sub o formă „centripetă", sub formă de „straturi sferice paralele" în jurul unui centru. Acest „centru" îl concep ca Dumnezeu, ca Forţa Unică şi Omniprezentă. Toate tehnicile, religioase sau nu, care încearcă să se apropie de El, nu fac decât să se mişte „centripet" pe „sfere", la „diametre" care diferă de la una la alta. Mă gândesc aici atât la religii, cât şi la tehnicile de meditaţie (ca Mind Control-ul, cristalul, Yoga şi altele). Singurul rezultat este că prin aceasta poţi intra în contact cu unele forme inteligente intermediare între noi şi Dumnezeu, forme pe care le-am numit **Spirite Superioare** sau **Înţelepţi** etc.

Aceste Spirite Superioare mi se par a fi identice cu **Îngerii păzitori** de care ne-a povestit de atâtea ori bunica. Cred că

menirea lor este să ne ajute în viaţa aceasta, să ne îndrume paşii pentru a realiza ceea ce ne este dat să facem: acumularea unei cantităţi date de cunoaştere, de **energie informaţională**. Tocmai de aceea ei pot fi contactaţi, e drept nu tocmai uşor, dar se poate. Pot fi consultaţi de câte ori suntem în dilemă privind drumul cel bun. Li se poate cere sfatul ori de câte ori avem nevoie de acesta. Şi ori de câte ori sunt solicitaţi, ne dau răspunsul corespunzător, indicându-ne calea ori acţiunea optimă pe care ar fi bine să o facem. Dar sfatul lor este doar un sfat, nu un ordin. Depinde de tine dacă vei ţine cont de el sau nu. Fii însă convins că, dacă ţii cont de sfatul primit, vei avea succes de fiecare dată!

Mă întrebi: bine, dar cei care nu au tangenţă cu tehnicile de meditaţie, cum pot intra în legătură cu Spiritele Superioare? Prin consultarea Evangheliei, prin tehnicile de divinaţie ori prin oracole. Metode sunt nenumărate, dar de multe ori răspunsul nu este cel, corect datorită celui celui care efectuează divinaţia. Poate răspunsul cel mai corect se obţine prin consultarea Evangheliei. Cu o anumită practică, se poate obţine răspunsul corect şi însuşindu-ţi diferite tehnici; personal am încercat şi recomand Yi Jing-ul (Cartea Schimbării), o lucrare chineză antică, bazată pe 64 de desene liniare, numite Hexagrame, a cărei primă prelucrare în limba română o am în faza de definitivare spre a o putea oferi celor interesaţi.

Să revenim la menirea noastră. Ţi-am spus că ea este de a aduna o anumită cantitate de cunoaştere (aminteşte-ţi de Biblie, Facerea, unde este amintit pomul cunoaşterii), de „energie informaţională" (să mă scuze informaticienii şi fizicienii, dar alt termen nu găsesc). Sarcina noastră principală în această viaţă (cerută de religii, cum ar fi cea creştină) este să învăţăm. Mă vei întreba imediat: dar oamenii, fiind atât de diferiţi, vor colecta toţi aceeaşi cantitate? Cred că nu. Cred că trebuie să colectăm acea cantitate în urma mai multor reveniri în această viaţă. După fiecare revenire, cantitatea de energie adunată ni

se depune undeva, spre folosul nostru i al universului (ca într-o bancă unde banii adunaţi de cineva se depun în contul personal al respectivului, dar în acelaşi timp contribuie şi la suma totală de care dispune şi se foloseşte banca). Cred că în momentul în care cineva a adunat cantitatea corespunzătoare de învăţătură poate face pasul următor, spre o lume superioară, (poate) paralelă cu a noastră, poate cu o dimensiune în plus (doar în care caz trebuie să admitem mergând din aproape în aproape ca lumea n-dimesională Îl reprezintă pe Dumnezeu). Spiritele Superioare pot fi, în această accepţiune, ori cei care aşteaptă următoarea lor revenire pe pământ, ori cei care deja au depăşit acest stadiu. În orice caz, nu cred că Spiritele Superioare de pe lângă cineva să fie entităţi care în trăirile anterioare, să fi adunat mai puţină învăţătură decât cel pe care îl îndrumă.

O confirmare a locului şi rolului acestor Spirite Superioare am avut-o în urma dialogurilor purtate cu ele. Mi s-a confirmat astfel rolul lor de coordonatori ai fiecărui pământean pe calea cea bună. În ceea ce priveşte locul de unde vin, este o lume „paralelă" şi „suprapusă" lumii noastre, o lume cvadridimensională, dar unde cea de a patra dimensiune nu este timpul, ci un ax ce îşi are originea tot în punctul de unde pornesc celelalte trei. În ceea ce priveşte timpul, se pare că ei sunt ori fiinţe atemporale, ori fiinţe la care timpul se măsoară în alte unităţi. Afirm aceasta deoarece ca răspuns la o întrebare pusă de mine, mi-au spus că durata întregii noastre vieţi reprezintă pentru ei doar o fracţiune de timp neglijabilă.

În ceea ce îi priveşte, la rândul lor şi ei au „Ghizi Spirituali", veniţi dintr-o lume superioară celei în care trăiesc (din lumea pentadimensională), iar lanţul acesta continuă în acest mod până la lumea n-dimensională, lume reprezentată de Dumnezeu.

La începutul acestui subcapitol am amintit de inteligenţa superioară şi am întrebat dacă Ea ar fi aceeaşi cu Dumnezeu.

Din nenumăratele nivele ale inteligenţei vedem doar o parte ce se întinde de la obiectele neînsufleţite prin Inteligenţa Superioară (sau Spiritele Superioare), până la Dumnezeu. Prin autocontrol ţi-am prezentat un canal prin care poţi intra în contact direct de comunicaţii începând cu obiectele neînsufleţite şi până la Spiritele Superioare, canal testat prin experienţe şi repetiţii efectuate în condiţii riguroase. Oricine care a luat parte la cursuri de Mind Control ori a studiat acest material (sau altele similare) le poate repeta. Dar capacitatea noastră de comunicaţii (dezvoltată astfel) nu se întinde decât până la Inteligenţa Superioară. Până la Dumnezeu nu avem calea deschisă şi nici nu putem să o deschidem noi. Asta doar El o poate face.

12.1. Încărcarea cristalului

Pentru încărcarea cristalului cu energie poţi folosi o piramidă. Piramida o poţi confecţiona din orice material, mai puţin metalul. Poţi folosi carton, lemn, placaj, chiar sticlă. După unii, poţi doar să delimitezi piramida în spaţiu, marcându-i muchiile cu sârmă, deci fără a-i mai confecţiona laturile. Să-ţi spun drept, asta încă nu am încercat-o, dar piramide din carton şi placaj am folosit des. Construcţia o poţi face simplu, ţinând cont că:

Latura bazei = Înălţimea x 1,57075 şi
Muchia laterală = Înălţimea x 1.4945

În piramidă, activitatea maximă se manifestă la 1/3 din înălţime, măsurată de la bază. Deci, dacă îţi faci o piramidă de 30 cm înălţime, activitatea maximă a ei se va manifesta la 10 cm de la bază. Îţi vei confecţiona un suport, tot din nemetal, de înălţimea corespunzătoare piramidei pe care ai făcut-o. Piramida aşeaz-o acum undeva în cameră, de preferinţă departe de obiecte metalice masive, electromagneţi, magneţi

puternici. Evită prezența televizorului, a monitorului de la calculator, a aparatelor cu difuzoare. Orientează piramida, exact pe direcția nord-sud, folosind o busolă.

Introdu cristalul în piramidă, punându-l pe suportul confecționat la treimea inferioară și orientându-l cu vârful spre nord. Lasă-l așa timp de 33 de zile.

Cristalul încărcat poți să îl folosești pentru a încărca alte cristale la rândul său, ținându-le împreună cel mult 33 de zile. Va avea loc un transfer de energie între ele, până la energizarea lor.

Poți încărca cristalul și folosind un magnet, punându-l pe polul sud al acestuia. Cu cât câmpul magnetului este mai puternic, cu atât va fi mai mare încărcarea.

Prin încărcare cristalele dobândesc capacitatea de purificare. Tocmai de aceea, ori de câte ori ai observat că începe să îi scadă puterea, încarcă-l direct sub piramidă printr-un alt cristal.

12.2. Manifestarea

Manifestarea este o metodă de programare a subconștientului, pentru a obține un lucru pe care îl vrei sau care îți trebuie. În orice caz, **trebuie să știi ce vrei, iar acest ceva trebuie să fie real și realizabil!**

Găsește-ți o poziție comodă, ia cristalul în mâna stângă, închide ochii. Intră în Alfa după metoda cunoscută deja, apoi în cristal. În fața ta, printre alte uși, o vei găsi și pe aceea pe care scrie „CAMERA DE MANIFESTARE". Intră pe această ușă. Privește în jur. Pereții sunt din aur masiv. Pardoseala este verde. Tavanul este bătut cu milioane de pietre scumpe, scânteind în toate culorile curcubeului. În cameră plutește o atmosferă de prosperitate generală, un sentiment plăcut.

În mijlocul camerei (dacă te gândești la ceva mai mic) există o masă acoperită cu o catifea vișinie, pe care va apărea

obiectul dorit. Imaginea pe care o aduci în camera de manifestare (pe masă) trebuie să fie cât mai detaliată, să prezinte cele mai mici amănunte. Avându-l acolo, în faţa ta, savurează-l. Practic este deja al tău. Pe obiect găseşti chitanţa completată cu numele tău. Bag-o în buzunar, dar nu înainte de a verifica dacă este completă, iar obiectul lasă-l să alunece prin fanta ce se găseşte pe marginea blatului mesei. În momentul în care pui chitanţa în buzunar, spune: „... (numeşte obiectul) **este al meu, îmi aparţine"**. În continuare spune: **„În tot ce creez, în tot ce realizez, Divinitatea să-mi fie călăuză"**, după care ieşi din cameră şi (dacă nu ai treabă în alte camere) din cristal. Reintră în corp, iar când te simţi bine, revino în Beta şi deschide ochii. Procedează astfel de două ori pe zi, timp de 33 de zile.

Nu uita să începi cu: **„Invoc Lumina lui Hristos, sunt un canal curat şi perfect. Lumina îmi este călăuza."** Lasă deschisă metoda de producere a obiectului dorit. Spiritele Superioare cunosc mult mai multe căi de a-ţi realiza dorinţa. Fii doar gata să preiei numai completarea acţiunii. Poate să apară ca o ocazie de a dobândi obiectul dorit, dar poate să apară sub forma unui dar. Posibilităţile sunt nelimitate.

12.3. Meditaţia şi rugăciunea

Rolul meditaţiei este de a egaliza folosirea simţurilor exterioare cu a celor interioare. Primele le folosim incomparabil mai mult. În momentul în care am realizat acest echilibru, putem atinge armonia minţii şi a corpului. Dacă ai deja o metodă, un sistem de meditaţie, continuă să îl foloseşti, ţinând un cristal în mâna stângă, cu vârful în sus.

Nu uita, **mâna stângă recepţionează, dreapta emite.** Ţinând cristalul astfel, el devine o antenă de recepţie, primind semnalele de la Spiritele Superioare, de la Conştiinţa sau Inteligenţa Superioară şi transmiţându-ţi-le.

Dacă nu dispui de o metodă proprie, iată trei variante prelucrate din cartea „The Crystal Book" a lui DaEl Walker:

1. Aşază vertical un cristal în faţa ta, într-o cameră întunecată. În spatele lui pune o lumânare aprinsă. Aşază-te într-o poziţie comodă, cu cristalul şi flacăra lumânării la înălţimea ochilor. Calmează-te, observă-ţi respiraţia, devino conştient de ea. Dacă îţi pătrund gânduri străine în minte, nu le da importanţă, cum vin aşa vor şi pleca. Continuă să priveşti flacăra şi să-ţi observi respiraţia. Procedează astfel o dată pe zi timp de 30 de minute. Poţi combina aceasta cu respiraţia Qigong (v. paragraful 1.2.).
2. Stai comod într-un fotoliu, cu spatele drept şi picioarele goale pe covor. Ţine cristalul în mâna stângă cu vârful îndreptat spre tine. Închide ochii, relaxează-te şi repetă mereu: **„Eu sunt Lumina lui Dumnezeu."** Procedează astfel o dată pe zi timp de 30 de minute. În locul textului de mai sus, poţi folosi invocarea Luminii, cunoscută deja.
3. Repetă exerciţiul anterior, dar rostind mantra din Siddah Yoga: „Namah Shivaya" (pronunţând: Om-na-ma-shi-va-ia).

Atunci când te rogi, cristalul îţi face gândirea mai limpede. Rugându-te, te adresezi Domnului, prin mintea şi inima ta. Încearcă să te rogi ţinând cristalul în mâna stângă şi observă diferenţa. Încearcă să cobori rugăciunea către Iisus, din minte în inimă şi observă diferenţa.

12.4. Comunicarea

la împreună cu un cunoscut (dar implicat în folosirea cristalului) câte un cristal în mâna stângă. Scoateţi-vă pantofii şi staţi cu picoarele goale pe covor. Stabiliţi cine va fi emiţătorul şi cine receptorul. Închide-ţi ochii şi relaxaţi-vă. Intraţi în Alfa pe un nivel cât mai profund. Închipuiţi-vă că staţi pe malul oceanului şi ascultaţi zgomotul valurilor. Mirosiţi briza, gustaţi apa. Priviţi cum se liniştesc valurile. Oceanul devine neted ca o oglindă. Acum emiţătorul creează un obiect în această oglindă (peşte, vapor, pasăre, înotător etc.), iar receptorul notează ceea ce vede. Procedaţi astfel timp de trei minute, după care schimbaţi rolurile. Emiţătorul trebuie să îşi încarce cu afectivitate imaginea creată. După aceea, comparaţi rezultatele.

Prin cristal şi Alfa poţi intra în legătură şi cu alte inteligenţe: poţi contacta Ghizii Spirituali, Spiritele Superioare, Maeştrii, semeni din afara spaţiului nostru etc. Cât din ce recepţionezi este adevărat şi cât este iluzie, te vei convinge cu timpul. Pentru început însă este bine să pui întrebările astfel încât să permită răspunsuri simple, prin Da şi Nu. Continuă, perseverează. Cu timpul, înţelegând tot mai bine ce ţi se comunică, poţi da întrebărilor o complexitate tot mai mare. Odată stabilită linia de comunicare cu Spiritele Superioare, nu ai altceva de făcut decât să o dezvolţi. În acest domeniu nu există limite.

12.5. Un exerciţiu pentru îndrăgostiţi

În timpul meditaţiei îndelungate şi profunde se nasc legături puternice. Deoarece sunt foarte fine, nu te mira dacă niciun practicant de autocontrol nu ţi le-a amintit. Întreabă-l însă, despre asta şi probabil îţi va răspunde: „O, da, toţi am simţit asta. A fost minunat!" Este un fel de „produs secundar" al antre-

namentelor de autocontrol. Cursul nu a fost conceput expres pentru a realiza aceasta. Dar astfel există posibilitatea ca ceea ce s-a învăţat separat, să fie aplicat împreună, în mod conştient (de ex. de soţ şi soţie), pentru realizarea unui sentiment puternic, interior, care altfel se obţine după mulţi ani de coexistenţă.

Iată ce trebuie să faceţi:

1. Căutaţi un loc unde aţi fost deosebit de fericiţi, unde vă simţiţi foarte degajaţi. Poate fi locul unei vacanţe anterioare, un loc legat de o amintire comună plăcută. Poate fi însă şi un loc pe care niciunul din voi încă nu l-a văzut, loc pe care îl alegeţi acum. Nu alegeţi însă un loc văzut doar de unul din voi. Ar strica simetria senzaţiei şi ar scădea sentimentul implicat.
2. Aşezaţi-vă comod, faţă în faţă, cât mai aproape unul de celălalt. Închideţi ochii şi relaxaţi-vă.
3. Unul din voi să spună ceva de genul: „Voi număra de la 10 la 1, iar tu vei simţi cu fiecare cifră cum te scufunzi pe un nivel tot mai adânc de meditaţie plăcută. 10... 9... simţi cum te scufunzi... 8... 7... 6... tot mai adânc... 5... 4... şi mai adânc... 3... 2... 1. Acum te afli relaxat(ă) pe un nivel profund şi plăcut al subconştientului. Cu ajutorul tău voi veni şi eu acolo."
4. Acum, celălalt spune: „Număr încet de la 10 la 1 şi, cu fiecare cifră pronunţată, ajungem tot mai aproape pe un nivel profund al subconştientului. 10... 9... simţi cum ne afundăm tot mai adânc ... 8... 7... 6... , ajungem tot mai adânc ... 5... 4... şi mai adânc ... 3... 2... 1. Acum ne aflăm relaxaţi, pe un nivel plăcut al subconştientului. Să coborâm împreună şi mai jos !"
5. Primul spune: „Bine, să mergem împreună cât mai jos ! Să cunoaştem împreună locul unde ne aflăm. Cu cât constatăm mai multe, cu atât ajungem mai profund. Observă cerul...

6. „Da... este curat, câţiva norişori..." Amândoi descrieţi în mod spontan ce vedeţi, ce simţiţi, temperatura, culorile, sunetele, toate cele văzute şi trăite în mod plăcut.
7. Când amândoi aţi ajuns deja pe un nivel foarte profund (nu vă grăbiţi cu asta) şi trăiţi complet relaxarea oferită de locul respectiv, unul din voi să spună: „În viaţă doresc cel mai mult să te pot face fericit(ă) şi abia după aceea vreau să fiu fericit(ă) şi eu."
8. Celălalt repetă acelaşi lucru.
9. Lăsaţi cât timp vreţi pentru trăirea acestor clipe magnifice, după care reveniţi în Beta. Unii trăiesc mai profund acest exerciţiu dacă privesc unul în ochii celuilalt. Cel antrenat poate medita în Alfa, chiar în Teta, cu ochii deschişi. Dacă însă nu vă e comod, nu forţaţi.

13. O şedinţă de lucru (exemplu)

În cele ce urmează îţi voi prezenta un exemplu de şedinţă de lucru, presupunând că ai învăţat deja să intri în Alfa, ai cristal şi l-ai pregătit. În cazul în care nu ai un cristal, pur şi simplu omite cele referitoare la el.

Dimineaţa, după trezire, spală-te (de preferinţă cu apă rece), eventual ia o gură de ceai şi retrage-te într-o cameră liniştită, cu un ambient plăcut şi lumină diminuată.

Aşază-te cât mai comod într-un fotoliu, astfel încât să ai capul sprijinit de spetează, iar picioarele să atingă podeaua, paralele unul cu celălalt. Dacă îţi vine mai comod, poţi sta şi în poziţia lotus. Nu poziţia, ci starea de confort contează.

Desfă-ţi cureaua şi orice altceva ce ţi-ar stânjeni respiraţia. Ia cristalul în mâna stângă şi ţine-l cu vârful în sus. Mâna stângă pune-o peste dreapta deschisă, iar ambele lasă-le în poală. Dacă nu ai cristal, ţine mâinile aşezate una peste alta în modul descris, iar degete mâinii stângi împreunează-le şi orientează-le cu vârfurile în sus. Închide ochii şi fă câteva respiraţii Qigong pentru relaxare.

În momentul în care te-ai relaxat, diminuează respiraţia până devine superficială (cu timpul, o vei efectua din reflex). Împreunează cele trei degete şi/sau numărând încet de la 5 la 1, intră în Alfa. Odată ajuns, invocă Lumina: **„Invoc lumina lui Hristos, sunt o cale curată şi perfectă, Lumina îmi este călăuză"**. Spune în continuare: **„Am tot ce îmi trebuie ca să fac tot ce vreau şi am tot ce vreau ca să fac tot ce trebuie"**, apoi: **„Nicio influenţă negativă şi niciun gând negativ nu poate pătrunde pe niciunul din nivelele conştientului sau subconştientului meu"**, după care: **„Zi de zi, mă simt din ce în ce mai bine, din toate punctele de vedere"**. Încheie cu:

„Tot ce realizez, tot ce creez se face sub îndrumarea şi prin voinţa lui Dumnezeu".

Intră în cristal. Intră pe uşa pe care scrie „LABORATOR", ia de pe masă trusa cu ustensilele de care poţi avea nevoie (picături pentru calmat durerile de diferite tipuri: „ulei" pentru coloana vertebrală; „ulei" pentru încheieturi; etc.). Ieşi cu trusa şi vino înapoi **lângă tine**. Observă-te din afară. La început s-ar putea să te vezi de deasupra capului, atunci întoarce fotoliul în care te afli, pentru a fi tu însuţi cu faţa la tine. Sună bizar ? Doar în Beta. În Alfa e ceva natural să te vezi din afară.

Acum ocupă-te de chakrele şi aura ta. Ia cu mâna dreaptă (închipuită) un cristal din trusa adusă din laborator şi, spunând rugăciunea „Tatăl nostru...", deschide-ţi şi întăreşte-ţi chakrele, apoi întăreşte-ţi aura după modul descris la cap. 8.2.

Dacă suferi de ceva, tratează-te, după care treci la alţii din familie, cunocuţi, prieteni. Explorează-le şi întăreşte-le aura, apoi explorează-le chakrele, iar în final efectuează-le tratamentele de care au nevoie. Înainte de a le trata e bine să faci o scurtă inspecţie în corpul lor, pentru a vedea efectele tratamentelor anterioare şi dacă nu cumva au apărut semne noi de suferinţe.

Când ai terminat cu toţi, reintră în cristal, lasă trusa în laborator şi intră în Camera de manifestare, consultă-ţi Ghizii Spirituali, intră în coridorul cunoaşterii, fă tot ce ai de făcut aici.

Când ai terminat, nu uita să invoci: **„Tot ce creez, tot ce realizez se face prin voinţa şi sub controlul lui Dumnezeu".**

Înainte de a reveni în Beta, mai reia o dată tratamentele pe care le-ai făcut pe tine (dacă a fost nevoie), iar apoi, numărând până la 5, trezeşte-te spunând: **„Mă învelesc într-un con de lumină protectoare, număr încet de la 1 la 5, revin în Beta, sunt complet treaz, deschid ochii, mă simt mult mai bine decât la început şi sunt relaxat ca după 1-2 ore de somn"** şi te vei simţi într-adevăr mult mai bine.

Trebuie să ţii cont însă că cele descrise până aici în

întreaga lucrare nu sunt literă de lege. Ele reprezintă doar un îndrumar. Cu timpul îţi vei pune la punct sistemul tău propriu de lucru, pe care apoi îl vei dezvolta treptat în scopul obţinerii unor rezultate cât mai bune.

* *
*

Până aici am încercat să te învăţ câte ceva ca să poţi folosi atât spre binele tău, cât mai ales spre binele altora. Trecând prin capitolele acestei lucrări, poate fără să observi, te-ai schimbat, iar schimbarea este benefică. Ai reuşit să activezi o serie de forţe deosebit de puternice care zăceau latent în tine, iar activarea conştientă (chiar involuntară) a puterilor pe care le ai, îţi schimbă caracterul într-un mod benefic. Uită-te în ochii înţelepţilor Orientului antic, uită-te în ochii marilor maeştri ai artelor marţiale extrem-orientale (care şi ele sunt tot filosofii şi se ocupă cu utilizarea forţelor latente). Nu observi câtă linişte emană? Observă cât de liniştiţi sunt aceşti oameni. Liniştiţi psihic, dar şi fizic. Este liniştea înţelepţilor, a oamenilor puternici, conştienţi de puterea lor, a oamenilor devotaţi ajutorării semenilor lor.

Şi acum încotro? Mă vei întreba. Prin cartea pe care o ţii în mână, bazată pe multe alte lucrări şi adaptată pentru a putea fi folosită chiar şi fără îndrumare directă, nu am făcut decât să îţi dau aripi pentru a putea părăsi cuibul. Restul depinde numai şi numai de tine. Un lucru însă nu uita. Aceste forţe, pe care le poţi acum activa, nu le poţi folosi în scop malefic! Chiar dacă ai încerca, nu ai reuşi decât să superi Spiritele Superioare, care te-ar taxa imediat!

Eu am cam încheiat ce am avut să-ţi spun. Cărarea ţi se întinde în faţa ta, orizontul îţi este larg deschis, restul depinde

numai şi numai de tine. Dacă cumva oprirea aceasta o consideri inutilă, te rog să mă ierţi. Eu te las, continuă-ţi calea.

Cu bine,
Dan

Bibliografie selectivă

***: *Sfânta scriptură*; sub Editura Institutului Biblic şi de Misiune al Bisericii Ortodoxe Române

***: *Traditional Chinese Fitness Exercises*; New World Press, China, 1984

***: *Caietele cursului de meditaţie* editate de Meditation Group for the New Age, an I-III; MGNA, POB 566, Ojai, California 93023

***: *Yi Jing* - orice traducere bună (de ex. „I Ching" - Raymond VanOver, New American Libr., New York, 1971)

E. Celan: *„Viaţa după pragul morţii"*; Ed. Teora, Bucureşti, 1991

Elena Iliescu: *„Mărturii despre nemurire"*, Ed. Colecţia Universitas, Bucureşti 1991

A. Pătruţ: *„De la normal la paranormal"*; vol I-II. Ed. Dacia, Cluj, 1991-1992

J. de Silva: *„The Silva Mind Control Method"*; The Institute of Pschorientology Inc. USA, 1985

DaEl Walker: *„Cristalul, această fiinţă vie..."*; Ed. Conex, Iaşi, 1991

I. Urban, Kornelia Saary: *„Qi sau metoda antică directă de păstrare a energiei vieţii"*: Ed. Sprint, Ungaria, 1990

Cuprins

Introducere 5
1. Cum să meditǎm 8
1.1. Pregătirea cristalului de cuarţ 14
1.2. Qigong 16
1.2.1. Efectele terapeutice ale Qigong-ului 17
1.2.2. Poziţia corpului 19
1.2.3. Relaxarea psihică 20
1.2.4. Reglarea respiraţiei 21
1.2.5. Tipurile de Qigong 22
1.2.6. Cum să începi Qigong-ul ? 26
1.2.7. Percepţii ce pot apărea
la efectuarea corectă a exerciţiului 27
1.2.8. Un exerciţiu pentru fortificare 30
2. Meditaţia dinamică 32
3. Intrarea rapidă în Alfa 38
3.1. Intrarea în cristal, contopirea cu el 39
4. Metoda de învăţare rapidă 40
4.1. Coridorul cunoaşterii 43
4.2. Cristalele creierului 43
5. Somnul creativ 45
6. Puterea cuvintelor 47
7. Forţa imaginaţiei 51
7.1. Programarea 55
8. Folosirea subconştientului pentru
sănătatea proprie 57
8.1. Întărirea aurei 60
8.2. Chakrele 61
9. Cel de-al şaselea simţ 69
9.1. Ghizii Spirituali 76

10. Cum să îi ajutăm pe alţii prin autocontrol 79
10.1. Vindecarea cu ajutorul cristalului 82
11. Cum să-ţi organizezi un grup de autocontrol 85
12. Câteva observaţii şi alte tehnici 89
12.1. Încărcarea cristalului 94
12.2. Manifestarea 95
12.3. Meditaţia şi rugăciunea 96
12.4. Comunicarea 98
12.5. Un exerciţiu pentru îndrăgostiţi 98
13. O şedinţă de lucru (exemplu) 101
Bibliografie selectivă .....

EDITAȚI
PROPRIA DVS. CARTE !

NOI VĂ ASIGURĂM:

CONSILIEREA
EDITAREA
TIPĂRIREA
DISTRIBUȚIA
PROMOVAREA

ALDO PRESS

OP 76 cp 161, București
tel / fax 021 4341750
e-mail: aldopress@rdsmail.ro
site: www.aldopress.ro

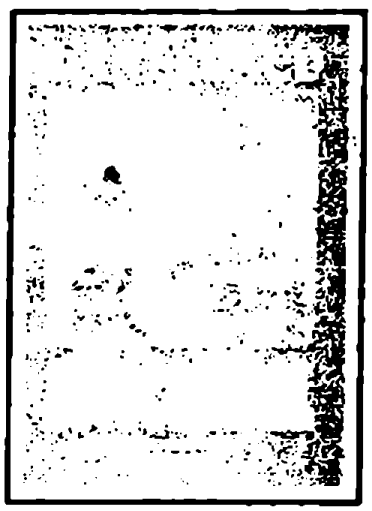
COMANDAȚI CĂRȚI
prin poștă sau site-ul nostru
ÎN CONDIȚII DEOSEBIT DE AVANTAJOASE:
REDUCERI DE PÂNĂ LA 20 %

Autori în colecțiile noastre:

Alexandra David-Neel, Alphonse Daudet, Ambrose Bierce, Arama Horia, Arthur Conan Doyle, Asociatia Pro Democratia, Bellemare, Nahmias, Bram Stoker, C. Flammarion, C.K. Nicolau, Charlotte M. Yonge, Colin Falconer, Constantin Dragan, Dan Seracu, Diana Fernando, Dimitrie Bolintineanu, Dinu Romulus Adrian, E. W. Hornung, E.S. Brooks, Edgar Wallace, Edouard Schure, Eugene O Neill, Fergus Hume, Fontanelle, Frances Hodgson Burnett, Frank Norris, G. K. Chesterton, Gaston Leroux, George Meredith, Graham Hancock, Gustave Flaubert, Hector Malot, Henrik Ibsen, Henry D. Thoreau, Henry James, Honore de Balzac, I.L.Caragiale, Ion CreangaJ.F. Cooper, Jack London, Jane Austen, Jerome K. Jerome, Joseph Conrad, Lucius Apuleius, Lyman Frank Baum, Lytton Strachey, Madame de Lafayette, Mandicz Gheogy, Marie Corelli, Mark Twain, Mary Shelley, Moliere, Nathaniel Hawthorne, Oscar Wilde, Peter McMillan, Petre Dogaru, Petronius, Philip Carter, Ken Russel, Philip Kerr, Plutarh, R. L. Stevenson, Serge Brussolo, Stendhal, Stephen Crane, Thimoty Ware, Thomas Hardy, Timothy Good, Traian Tandin, Vasile Alecsandri, Vasile Constantinescu, Vasile Dumitru Fulger, Vasile Teodor, Victor Hugo, Washington Irving, Wilde, Oscar, Wilkie Collins, William Hope Hodgson, Zecharia Sitchin.

AUTOCONTROL

DAN SERACU



La început îți voi prezenta modul de învățare a activității conștiente a zonei Alfa. Aceasta îți va lua 40-50 de zile. În continuare vei învăța cum să atragi tot mai mult sub coordonarea ta conștientă zonele considerate în mod clasic aparținătoare subconștientului, cum ar fi funcțiile vitale. Vei învăța tehnici pentru îmbunătățirea memoriei, acordarea primului ajutor, ajutorarea ta și a altora în caz de boală, eliminarea unor obiceiuri proaste, etc. AUTORUL

CRISTALOTERAPIA

DAN SERACU

Cea mai completă
şi documentată lucrare destinată celor care
doresc să studieze şi să practice terapia cu
ajutorul cristalelor.
Lucrarea este scrisă de dl DAN SERACU,
întemeietorul şcolii româneşti de cristaloterapie
şi actualizată de principalul sau discipol,
dl. Teodor Vasile, expert în
terapii neconvenţionale.
Nu trebuie să lipsească din nici o
bibliotecă naturistă.